Логотерапия
и экзистенциальный анализ

Юлиане, Леони и Ларисе

Преодоление безразличия

Alexander Batthyány

Die Überwindung der Gleichgültigkeit

Sinnfndung in einer Zeit des Wandels

Kösel

Московский институт психоанализа
Серия: Логотерапия и экзистенциальный анализ

Александр Баттиани

Преодоление безразличия

Нахождение смысла
во время перемен

Москва
2020

УДК 159.9
ББК 88
Б 28

Перевод с немецкого
М. Матвеевой
Научные редакторы
Е. Вульфсон, Ю. Сагдиева

Баттиани А.
Б 28 Преодоление безразличия: Нахождение смысла во время перемен / Пер. с нем. – М.: Когито-Центр, 2020. – 139 с. (Логотерапия и экзистенциальный анализ)

ISBN 978-5-89353-586-0

Перед вами первая научно-популярная книга на русском языке профессора Александра Баттиани – логотерапевта и директора Института Виктора Франкла. Эта книга – размышление о человеке, о его жизни и его взаимодействии с миром. Она дает ответы на многие вопросы, которые может задавать себе современный человек, включая один из самых часто задаваемых – «как быть счастливым?». Вместе с тем здесь нет простых рецептов. На каждой своей странице книга обращается к читателю, зовет его к осмыслению своей жизни и обращает его внимание на то, что каждый из нас нужен жизни и что мир ждет нашего участия. Если читателю удастся прочувствовать книгу сердцем, то наше будущее станет более светлым.

Книга написана для широкого круга читателей и адресована тем, кто интересуется психологией, социологией и поведением человека. Однако, принимая во внимание, что в основании методов и идей, описанных в этой книге, лежит большое количество современных психологических исследований, она будет полезна студентам, изучающим психологию, и специалистам в области психологии.

ISBN 978-5-89353-586-0

БЛАГОДАРНОСТЬ

Прошло около 25 лет с тех пор, как я, будучи молодым студентом, впервые услышал лекцию профессора Виктора Франкла в Университете Вены. Во мне быстро созрело желание посвятить большую часть своей тогда еще начинавшейся научной карьеры этому замечательному делу — логотерапии и экзистенциальному анализу. Я благодарю семью Виктора Франкла, прежде всего доктора Элеонору Франкл, за то, что это желание смогло воплотиться так, как я тогда даже не смел мечтать. Я благодарю ее за нашу дружбу, за доверие и доброту, которые сопровождали меня в продолжение всей моей работы над сохранением и распространением дела Франкла.

Особую сердечную благодарность я хочу выразить своему учителю, профессору доктору Элизабет Лукас. Благодаря ее работе, ее преподаванию и прежде всего ее личному примеру, которым нет равных, поколения логотерапевтов постигли сущность логотерапии. Я хочу поблагодарить ее, а также ее покойного мужа Герхарда Лукаса за дружелюбную и заботливую поддержку в годы моего логотерапевтического образования и супервизий. Также благодарю ее за нашу искреннюю дружбу и за внимательный просмотр первого варианта этой книги, за полезные замечания и предложения по корректуре и дополнениям и не в последнюю очередь — за написание послесловия.

Спасибо госпоже Михаэле Брайт из издательства «Кёзель» за то, что она активно поддерживала меня, чтобы я смог решиться на переход от научной литературы к популярной и написать эту книгу. Спасибо моему лектору, госпоже Юлии Штертхоф, за добрую и терпеливую поддержку и сопровождение во время написания книги и за нелегкую работу по укорачиванию моих слишком длинных предложений.

И в завершение: эта книга посвящена моей супруге Юлиане и нашим дочерям Леони и Ларисе. Мое самое заветное желание заключается в том, чтобы некоторые идеи, сформулированные в этой книге, стали строительным материалом мира, который стоит на надежде и непоколебимой вере в добро. Чтобы в строительстве этого мира все люди могли принять добровольное участие по своей инициативе. Пусть это будет мир, который подарит нынешнему и новым поколениям уверенное и доброе будущее — мир, в котором люди преодолели безразличие.

Я очень рад, что благодаря инициативе нескольких людей, которые стоят у истоков возрождения логотерапии в русскоязычном пространстве, — Юлианне Сагдиевой, Светлане Штукаревой и Екатерине Вульфсон — появилась эта книга. Я рад не только тому, что таким образом я могу поддерживать контакт с моими русскоязычными читателями. Я испытываю радость также потому, что, вероятно, нигде более нет такого глубокого понимания экзистенциально ценного идейного наследия. И я уверен, что мысли, высказанные в этой книге, найдут свое достойное выражение в русском языке.

Я хотел бы проиллюстрировать это с помощью небольшой истории. Перед тем как приехать в Московский институт психоанализа в качестве приглашенного профессора по логотерапии, я беседовал с вдовой Виктора Франкла, доктором Элеонорой Франкл. Она сказала мне: «Вот увидишь: то, что ты там испытаешь, ты не испытаешь больше нигде». На мой вопрос, что она имеет в виду, Элли Франкл лишь ответила: «Сам увидишь». Спустя несколько недель я приехал в Москву с женой и детьми и, конечно, был поражен масштабами, архитектурой и красотой этого города. И я спросил себя: «Об этом говорила Элли Франкл? Тогда она права». Но на следующий день я читал свою первую лекцию по логотерапии в России, и тогда я действительно увидел, то, к чему хотела подготовить меня Элли Франкл. Я преподавал логотерапию по всему миру — от Японии до Африки и Северной Америки, — но нигде ее понимание не было таким глубоким, непосредственным и таким воодушевленным. В тот же вечер я отправил Элли Франкл открытку: «Теперь я знаю, о чем ты говорила». На самом деле еще Виктор Франкл

испытал подобное, когда был в России в сопровождении Дмитрия Леонтьева: русскоязычное пространство — это экзистенциальное пространство.

Россия имеет живую историю и является живой историей. Это большое пространство не только с географической, но и с духовной и философской точки зрения. Возможно, именно эти факторы помогают объяснить, почему экзистенциально ценное наследие находит здесь плодородную почву. Небольшой экскурс в поэзию, философию и науку подтверждает это. В любом случае, каждое хорошее семя нуждается в человеке, который его посеет, подготовит почву. И каждое растение, которое на ней растет, нуждается в людях, которые будут посвящать ему свое время, ухаживать и передавать урожай как можно большему количеству людей. Здесь необходимо поблагодарить первопроходцев логотерапии — Светлану Штукареву в Москве, Екатерину Вульфсон в Санкт-Петербурге, Юлианну Сагдиеву в Алматы. Благодаря их инициативе идейное наследие находит путь ко многим людям, каждый из которых может попробовать внести свой собственный вклад в то, чтобы мир стал немного лучше.

Такое участие и такая активность необходимы сегодня как никогда, и это я старался показать в книге. Психологические исследования говорят нам, что человек едва ли был когда-нибудь подвержен такой опасности, как сегодня, — опасности скатиться в безразличие и безответственность и позволить духу времени склонить себя к тому, чтобы сложить руки и забыть об ответственности за себя, свое окружение и будущие поколения. Те же исследования показывают, что наше счастье в значительной степени зависит от того, насколько мы готовы снова начать с энтузиазмом вести активную жизнь, ориентированную на смысл. Где бы мы были без идеализма и воодушевления? Где бы мы были без надежды? Учитывая это, просто замечательно, что русский перевод появился благодаря энтузиазму и личной добровольной заинтересованности Юлианны Сагдиевой, Светланы Штукаревой и Екатерины Вульфсон. Итак, сам перевод на русский язык, сама книга, которую вы держите в руках, являются свидетельством того, на что способен энтузиазм. И я желаю вам, дорогие читатели, того же опыта — опыта жизненного энтузиазма, который вдохновляет нас в хорошие моменты и поддерживает в непростой час.

Александр Баттиани
Вена, 2 мая 2018 года

Идеал, который был у нас однажды…

Введение: жизненная позиция и образ жизни

Эта книга рассказывает о двух важнейших устремлениях человека — о надежде и о готовности принимать благое и активное участие в жизни. А также она рассказывает о том, что человек способен видеть свою собственную задачу в установлении необходимого порядка вещей в мире, воспринимать это как призыв к себе. Эта задача заключается в попытке изменить что-то к лучшему там, где в ином случае человек прошел бы мимо, пожав плечами.

Она также рассказывает о причинах, которые могут помешать нам быть активными, чувствующими, открытыми, вести экзистенциально насыщенную и в некоторой мере приспособленную к реальности жизнь. Жизнь, которая приобретает полноту не благодаря тому, что мы думаем о самих себе, но прежде всего благодаря тому, что мы остаемся открытыми, заинтересованными и активными – даже несмотря на долю уверенности в том, что многое из того, что нами запланировано, не осуществится или осуществится только частично.

Флоренс Фостер-Дженкинс, которую музыкальные критики единогласно назвали, вероятно, худшей певицей в мире, принадлежит прекрасная фраза: «Пускай люди говорят, что я не умею петь. Но никто не скажет, что я не пела». И пусть никто не сможет сказать, что мы, по крайней мере, не пытались дать жизни лучшее, что в нас есть. Это также предполагает, что мы не должны оставлять надежду и, когда утрачиваем ее, должны обретать ее вновь.

Именно о такой надежде рассказывает эта книга. А точнее, она рассказывает о разнообразных отношениях между нашей надеждой,

нашим представлением о себе, о мире и о человеке и нашими личными переживаниями, мыслями, решениями, поведением и действиями. Она рассказывает об установках и ценностях, а также о таких представлениях о мире и о нас самих, которые делают состоявшимися нашу жизнь и отношения с другими людьми, и таких, которые усложняют нам и другим жизнь. Взгляд на собственное представление о себе, человеке и мире — это ключ не только к *пониманию* наших переживаний и действий, но также к *изменению* и *росту*, а в итоге — к успешной, наполненной жизни, личной и общественной.

Ведь установки можно изменить. Не только благодаря работе над убеждениями и требованиями (с их помощью даже меньше), но прежде всего благодаря пониманию и признанию некоторых данностей бытия, которые кажутся удивительно простыми, и поэтому их можно легко забыть или не заметить.

Если мы включим эти данности в наше поле зрения, изменить установки можно будет даже *существенно* легче, и это начиная уже с сегодняшнего дня повлечет за собой более глубокие и долгосрочные изменения нашего поведения: мы будем решать, действовать, реагировать по-другому. Большинство из нас знают из собственного опыта: относительно просто ставить высокие цели касательно личных изменений, но очень сложно последовательно воплощать их в течение длительного времени. Это подтверждают многочисленные психологические исследования[1]. Более того, они показывают, что ключ к пониманию и изменению нашего поведения находится не столько в самом поведении, сколько в установках, ожиданиях и позициях, которые лежат в основе наших действий. Другими словами, наши действия и наш образ жизни — это всегда до определенной степени «симптом» и выражение нашей жизненной позиции.

Таким образом, существует теснейшая связь между тем, что мы думаем о себе, о своем окружении и о мире, и тем, что мы вообще ожидаем от себя, от других и от жизни. И важно то, сколько надежды мы вкладываем в себя самих и в жизнь. От этих ожиданий и надежд, как было сказано, зависит большая часть наших действий, наше поведение, а возможно, и вся наша будущая жизнь. Говоря конкретнее, эта связь при ее пристальном рассмотрении оказывается такой значительной, что поведение других открывается нам в той мере, в какой мы в состоянии видеть вещи такими, какими они представляются другим. Это касается как индивидуумов, так и всего общества.

Например, понимание исторических процессов или иных культур предполагает, что мы стараемся погрузиться в их представление о человеке и мире и понять его. Пока это не получится — а предполагается, что это получится, — встреча с далекой исторической эпохой

или культурой будет встречей с чем-то чужим, экзотическим и интересным, но в конечном итоге непонятным и тайным, нецелостным. А основание таково: мир другого человека еще не открылся нам, он «мысленно далек» от нас, а значит, нам не откроются и его поведение и действия:

> А договорился с Б о совместном посещении дома, который Б хочет приобрести. Оба отправляются в путь; вдруг Б заявляет, что он не пойдет сегодня смотреть этот дом и что он сейчас вернется домой. Сначала он не объясняет причин, но после настойчивых просьб наконец говорит: «Но разве вы не видели черную кошку, которая перебежала дорогу? Ничего хорошего бы не вышло». Б живет в мире суеверий, предзнаменований, в котором события становятся значимыми и определяющими для его действий, но они не существуют в мире А, так как не играют там никакой роли.[2]

Черные кошки существуют также и в мире того, кто не придает им большого значения. Но именно это дополнительное значение или, в более общем смысле, готовность предполагать наличие иных смысловых связей между событиями и вещами, которые кому-то кажутся совершенно незначительными, и определяет разницу между пониманием и непониманием нашего собственного поведения и поведения других.

Представление о жизни и жизненная реальность

Итак, понимание и принятие других позиций — это не очень легкая задача, как свидетельствует психологическое исследование, а также, вероятно, повседневный опыт большинства[3]. Более того, то же исследование показывает, что нам не всегда сразу удается понять и принять даже наши собственные представления о мире и о себе[4]. Предположительно, это, среди прочего, связано с тем, что большая часть установок и идей, которые лежат в основе нашего представления о мире и о человеке, лишь изредка приобретается нами осознанно, а еще реже систематично рационально проверяется на соответствие реальности.

Если бы они проверялись, то, возможно, вскоре бы выяснилось, что они не соответствуют нашей жизненной действительности, а то и вовсе ей противоречат. («Подобное притягивает подобное» звучит по меньшей мере так же очевидно, как «противоположности притя-

гиваются».) Одни установки могут показаться хорошими на первый взгляд, но в долгосрочной перспективе принести нам больше вреда, чем пользы; другие могут приносить нам только пользу, но причинять вред нашему окружению, обесценивать, ранить наших близких. При этом нужно разобраться, не вредит ли нам в итоге поведение, которое приносит пользу лишь нам и игнорирует благополучие других, — либо потому что из-за такой эгоцентричной деятельности мы сильно отдаляемся от того хорошего и ценного, что могли бы дать миру с нашими талантами и способностями; либо потому что мы можем стать зависимыми от расположения, помощи и поддержки тех людей, которых еще вчера использовали просто как средство для достижения собственного маленького «счастья».

Так или иначе, на примере эгоистической жизненной позиции можно легко показать, как тесно наша счастливая жизнь связана с жизненной установкой. От эгоистической установки сразу стоило бы ожидать, что она может причинить много горя тому, кто избрал ее своим жизненным принципом. Исправить такую позицию гораздо легче, если понимать, чем она в действительности является, а именно: основополагающим непониманием связи, существующей между нашим личным счастьем, чувством удовлетворенности и тем, что мы ожидаем от себя и от мира. Другими словами, то, что выглядит как дефицит морали, при ином взгляде часто оказывается только следствием жизненной позиции, которая эгоистична и сомнительна с точки зрения морали. Упрекать эгоиста в его эгоизме — это нередко напрасная борьба. Это борьба с *симптомом*, а не основаниями и причинами. «Таков мир — я должен думать о себе и своей выгоде, потому что никто другой за меня этого не сделает» — так, например, может думать эгоист.

В подобном представлении о мире угрозу представляют не только черные кошки, но и почти все люди. Они становятся врагами, конкурентами, соперниками. Даже если с точки зрения морали кажется сомнительным поведение, вырастающее из такой позиции, было бы несправедливо упрекать человека в его трагических ошибках и недоверии, лежащем в основе его жизненной позиции. Потому что никто сознательно не решает стать жертвой ошибок. Если кто-то ведет себя холодно и эгоистично в мире, который он воспринимает (или трактует) таким же, он не может быть назван человеком без морали; он просто верит и даже жалуется, что таковы правила игры в жизни. Поэтому мало смысла указывать ему на отсутствие морали. Помочь себе выбраться из своих эгоистических суждений такой человек может, если проверит свой взгляд на мир и если при этом поймет, что правила игры жизни в конечном итоге далеко не так безжалостны,

как он до сих пор полагал. Возможно, он поймет также, что он сам воплощает то, что опасается получить от мира и человеческой природы.

Короче говоря, ключ к человеку — это его представление о себе, о других людях и о мире. К сожалению, именно сегодня кризис представления о человеке оказывается особенно серьезным. Возможно, человек еще никогда не был таким чуждым и недоверчивым к себе, как в настоящее время (или по причине исторических кризисов и катастроф прошлого века, или из-за невиданного богатства и бесконечных возможностей нашего времени), возможно, он никогда не был таким экзистенциально обделенным в мире, который, несмотря на все несчастья и нестабильность последнего столетия, все еще остается его родным домом.

Кризис нашего представления о человеке: потерянный идеал

Сегодня многие люди жалуются на кризис наших ценностей, выражая таким образом сомнение в своих собственных или общественных жизненных перспективах, и не находят достойных и реальных ответов на свои вопросы. Кажется, что многие люди общества благосостояния потеряли компас, указывающий на позицию, направление и их собственный жизненный путь, не говоря уже о потере упомянутого жизненного идеализма и надежды.

В этой связи психологические исследования говорят о растущих деморализации, жизненном скепсисе, оторванности, отчаянии и неуверенности прежде всего в богатых индустриально развитых странах[5]. В результате люди отдаляются от мира, от которого они больше ничего не ждут или от которого когда-то ждали большего, и из-за нереализованных надежд погружаются в разочарование.

Это совершенно парадоксальный феномен, особенно если принять во внимание тот факт, что данная экзистенциальная запущенность распространяется там, где человек относительно защищен в материальном плане и едва ли страдает от настоящей нужды. По крайней мере, в Европе и Северной Америке даже относительно полная лишений жизнь все еще далека от того, чтобы быть полной лишений, если принять во внимание масштаб бед предыдущих столетий или более бедных регионов современного мира. В то же время на обоих этих континентах, согласно многочисленным исследованиям, уже несколько десятилетий быстрее всего распространяется «экзистенциальный вакуум», о котором говорил австрийский

психиатр, невролог и основатель логотерапии и экзистенциального анализа Виктор Франкл.

Население Европы и Северной Америки никогда не жило так хорошо, как живет с середины прошлого столетия, и в то же время равнодушие состоятельных людей к нуждающимся никогда не было настолько явным. Благосостояние в рамках естественного эксперимента сделало довольно очевидной одну вещь: желанная, наполненная жизнь не обязательно станет реальностью, лишь если человек просто будет обеспечен необходимым в экономическом и психологическом плане, будет жить в мирное время и будет иметь возможность раскрыть свои способности в растущей социальной свободе согласно собственным желаниям.

Экономическое чудо вызвало к жизни целый ряд странных психологических феноменов, которые ранее не имели такого поражающего эффекта и не были известны в таком масштабе: на фоне благосостояния распространяются недовольство, скука, равнодушие, насилие, зависимость, чувство потери смысла и фрустрация. Вполне понятная идея, возникшая после пережитых лишений предшествующего века, о том, что человек придет к счастью и удовлетворению, если больше не окажется вынужден выживать, в любом случае не оправдается, пока внешнему богатству противостоит серьезное внутреннее, духовное и душевное обеднение. Часто цитируемое высказывание Маркса, согласно которому бытие определяет сознание, таким образом, не подтвердилось, более того, нередко оказывается, что неправильное сознание омрачает также и материально защищенное бытие.

Сегодня это омрачение обнаруживает себя прежде всего в распространяющемся смысловом и экзистенциальном кризисе «современного человека» — у него есть многое, иногда даже очень многое или слишком многое, и он думает порой, что ему просто нужно еще больше, чтобы наконец стать счастливым и довольным. И так продолжается до тех пор, пока он не сдастся и в отчаянии не скатится к простому выживанию, не погрузится в будничную неопределенность и в своего рода фаталистскую или провизорную потерю надежды[6]. Все ему будет казаться безразличным, ничто не будет его трогать. Такое ощущение жизненной неопределенности является, в свою очередь, почвой, на которой могут вырасти дальнейшая распущенность и нехватка ориентиров. Где найти поддержку и на что ориентироваться или как поддержать других, если неопределенность не дает увидеть жизненную действительность и ее разнообразие?

Нет причин паниковать перед «патологией духа времени» (Виктор Франкл). Не нужно представлять себе это состояние бо-

лее драматичным, чем оно есть на самом деле. Возможно, именно потому, что обычно оно протекает с относительно мало выраженными симптомами и оно переносимо, его часто не замечают или еще чаще принимают покорно как норму повседневности или даже объявляют бытовой нормой. Речь идет о нередком безмолвном унынии или обмельчании, которые вкрадываются в повседневную жизнь и, становясь ее фоном, лишают человека способности и готовности быть активным.

Поэтому, возможно, самым явным признаком этого синдрома является, прежде всего, *недостаточность чего-либо* — например, способности испытывать воодушевление, идти на контакт, готовности брать на себя личную и разделенную с другими, совместную ответственность, а также включаться в жизнь, формируя ее, то есть принимать в ней активное участие, выходя за рамки самого необходимого, действовать вместе с другими и быть заинтересованным.

Одна пациентка однажды очень точно выразилась: жизнь как-то не особо ее касается. Ей все скорее неинтересно и скучно, а по большей части все равно (или не имеет значения), и так же мало волнует, что будет впереди. Такие слова указывают на разросшееся чувство безразличия и тесно связанную с ним потерю способности к вдохновению и заинтересованности.

Проблема, среди прочего, заключается в том, что такая жизненная позиция часто действует как исполняющееся пророчество: кого жизнь мало касается и кто мало или ничего не ждет от нее и от себя, кто не чувствует себя для чего-либо годным или не видит своей личной связи с миром, тот не почувствует себя в своей тарелке и тогда, когда, выражаясь образно, целый оркестр будет ждать лишь его партии. Он находится в режиме ожидания и в то же время достаточно чувствителен, чтобы понять, что в этой жизненной симфонии не хватает его голоса и что он сам также что-то упускает.

Многие рассказывают о смутном чувстве, что жизнь упущена, и иногда можно даже согласиться с этой жалобой, пусть и с некоторыми оговорками. Ведь, возможно, не столько эти люди упускают свою жизнь, сколько жизнь упускает их. Она день за днем обращается к людям с определенными возможностями и задачами; она ждет их участия, того, что они будут активно включаться, влиять на что-то, чего не было бы без них или реализовалось бы в другой форме.

Но они глухи к этим запросам или притворяются глухими; или, возможно, они действительно закрыты от контакта; или контакт возможен, но они настолько отчаялись или скованы смутным страхом, что не могут или не хотят поверить в то, что вполне реально

повлиять на что-то в мире. Или их недоверие к жизни слишком велико: они считают свой вклад незначительным или думают, что мир нельзя формировать, а себя считают шестеренкой в большом механизме, в котором для личной и совместной ответственности нет места и роли.

Вероятно, было бы неправильным назвать эти варианты альтернативами, будто один исключает другой. Скорее, у одной и той же личности может преобладать один или другой мотив отчаяния. Но в конечном итоге это одно и то же разочарованное представление о мире и человеке, на его фоне возникают неопределенность, отчаяние, под которыми оказываются погребены всякая инициатива, ответственность, живость и жизнерадостность, которые должны быть существенным отличительным признаком человеческого бытия и придавать жизни смысл, глубину и ценность.

Стремительное распространение этих позиций отчаяния омрачает жизнь не только отдельных людей, но и имеет немалое значение для общественного развития. Люди в состоянии отчаяния становятся слепыми не только к собственному счастью, но в той же мере к страданию и нужде других людей. При этом именно готовность откликнуться на задачи, которые приносят страдание и нужда, могла бы освободить человека от равнодушия.

Есть особая трагичность в том, что именно в благополучии современности многие настолько недовольны, разочарованы, расстроены и испытывают скуку, оттого что им кажется, будто не хватает задач, которые имели бы смысл, и одновременно не могут или не хотят видеть, как сильно и настойчиво жизнь требует их личного участия и как много возможностей смысла ждут нашей заботы, но, к сожалению, нередко напрасно.

С другой стороны, отчаяние часто приходит к тем, кто в разочаровании отворачивается от жизни, потому и несмотря на то, что изначально у них были высокие идеалы, но они оставили их неисполненными или бросили надеяться.

В это пустое пространство вливается безразличие — то самое чувство, которое губит всю инициативу, идеализм и веру в лучшее будущее, которое можно ответственно формировать. Нас кидает в серую повседневность, которую мы терпим и на которую жалуемся и даем жизни проходить мимо, не понимая, какой смысл за всем стоит и имеет ли вообще наша жизнь смысл, о котором стоит говорить. Некоторые психологические и социальные причины, основания и последствия экзистенциального вакуума мы проанализируем подробнее в этой книге, но прежде всего мы рассмотрим пути выхода из этого вакуума обратно в жизнь.

Одно можно предположить сразу, без подробного разбора актуального исследования: происходит потеря тех активных игроков и действующих лиц, которые когда-то были открыты идеалам и надеждам, и это не приносит блага обществу и миру в целом. Ведь мир теряет лучших или лучшее в человеке: его готовность выходить за рамки сиюминутного удовлетворения и отвечать жизни там, где его вклад принес бы благо миру. Таким образом, мир теряет лучшее из возможного. Он теряет те самые силы, которые готовы вмешаться в «естественный ход вещей» — активно и с доброй волей, чтобы, с одной стороны, в мир входило новое и живое, а с другой стороны, чтобы можно было предотвратить наметившиеся негативные ситуации и беды, — чтобы даже там, где «естественный ход вещей» не предвещает ничего хорошего, смогло бы вырасти нечто положительное или хотя бы уменьшилось страдание.

Такой мир становится по-настоящему безутешным, потому что утешение — это то, что не заложено в естественный ход вещей. Утешение возникает скорее на почве готовности личности быть открытой к проблемам другого, то есть не быть безразличным к страданию другого, а хотя бы сказать доброе слово и предложить помощь. Но безутешным мир становится не только потому, что человек, попавший в ловушку безразличия, теряет свой дар увидеть потребность другого в утешении, словно это касается его самого, но и потому, что самостоятельно он, возможно, никогда до конца не преодолеет разочарованность в своих надеждах и свою субъективную незначительность.

Потому что он человек и остается человеком; а надежда и воля к смыслу являются глубоко человеческими, даже *определяющими* человека качествами. Это доказывают также многочисленные психологические и клинические исследования[7], большая часть которых восходит к инициативе Виктора Франкла и разработанной им концепции логотерапии и экзистенциального анализа. Среди всех известных нам живых существ только человек имеет веру, надежду и любовь, и, судя по всему, только человек имеет их в таком объеме. Это много говорит о нашем предназначении, а также гораздо больше, чем мы готовы признать, говорит о внутренней и экзистенциальной структуре человеческого бытия: идеализм и ответственность свойственны нам с колыбели, они часть нашей природы.

Итак, человек — единственное существо, которое появляется в этом мире и уже своим появлением заявляет: «Этот мир нуждается во мне, он ждет также и моего участия, так что давайте вместе сделаем его лучшим местом для многих». Эта феноменологическая данность еще не говорит о том, что такие надежды соответствуют

объективности, но по крайней мере она означает, что человек входит в этот мир не только как разумное (sapiens) существо, но, прежде всего, как надеющееся и стремящееся к смыслу. Повторим: мы еще не знаем и должны выяснить далее в этой книге, является ли эта надежда лишь идеалом или задачей и реальностью, присущей человеку. Но уже сейчас мы можем утверждать: этот идеал составляет сущность человека. Идеал, с которым человеку пришлось с горечью расстаться, оставляет пустоту и вызывает боль, которую нельзя унять даже такими сильными заглушающими и отвлекающими средствами, которые предлагает индустрия развлечений. Отсюда возникает ранее упомянутая безутешность мира без смысла и задачи, личной и совместной ответственности. Равнодушие — отказ от этой ответственности. Другими словами, оно символизирует выход из игры жизни. Там, где жизнь рассчитывает на меня, сейчас лишь пустое место.

Социальная опасность современного кризиса

Наряду с личным страданием, которое приносит данная жизненная позиция, такие черты духа времени таят также опасные последствия для социума. Потому что содержание, заполняющее эти пустоты, к сожалению, не всегда вызвано положительными идеалами и надеждами. Иногда за ним стоит только личный интерес, который люди стремятся осуществить, пытаясь мобилизовать толпу всеми мыслимыми и обычно незатейливыми способами. Об этом говорил Виктор Франкл:

> Происходит так, что [разуверившийся человек] хочет либо того, что делают другие, — тогда мы имеем дело с конформизмом, — либо он делает лишь то, что хотят от него другие, и тогда мы имеем тоталитаризм.[8]

Один из самых простых и многократно испробованных способов мобилизации морально нестойкой и разуверившейся толпы — это, например, фанатизм. Легче и быстрее всего его пробудить не через требование и развитие положительных идеалов и ответственности, а через отграничение и принижение определенных групп, часто именно тех, которые больше всего нуждаются в нашей поддержке, одобрении и добродушии.

Поэтому, вероятно, неслучайно сильное распространение чувства отчаяния совпадает со временем укрепления популистских

протестных движений, идеи которых связаны скорее с ограничениями и отвержением, нежели с надеждой и подъемом. В центре таких движений находится не идеал, не утопия, не надежда, а неуверенность и страх, которые разрастаются в пустоте на месте брошенного идеала[9].

Психологи и социологи сегодня часто говорят о новом развитии духа времени, набирающем обороты, — о гневе и отказе от жизненной позиции. Исследовательские работы показывают, что такое развитие делает, на первый взгляд, неожиданно приятное с точки зрения психологии предложение — преодоление собственного безразличия. Но оно редко предлагает равнозначную замену надеждам и идеалам, которые многие потеряли, избрав путь безразличия. Проблема в том, что это предложение в большинстве случаев не является предложением ради чего-то; как правило, это предложение против чего-то или кого-то, поэтому часто оказывается, что, в общем-то, все равно, против кого или чего эта программа направлена.

Социально-психологические исследования уже многие десятилетия показывают: люди, экзистенциально оторванные и разуверившиеся, легче поддаются политическим уловкам. Они ощущают дефицитарность и ищут в отвержении и враждебности то самовыражение и ту мотивацию, которые в более конструктивных и психологически здоровых обстоятельствах можно получить благодаря активной заинтересованности в чем-то, в поддержке кого-то или благодаря принятию личной и совместной ответственности[10].

Нам уготовано нечто хорошее — снова обрести идеал

Можно смириться с таким развитием событий и покорно провозгласить: это норма для начала XXI века, таков человек. Или – и по этому пути мы пойдем в этой книге — можно определить такое развитие как *отклонение* от нормального состояния отдельного человека, которое характеризуется большей зрелостью, уравновешенностью и в целом большей примиренностью с собой, с миром и со своими задачами. Возможно, эта перспектива на фоне описания распространяющегося безразличия и связанной с ним холодности мира кажется на первый взгляд слишком оптимистичной. И все же это альтернативное видение дает миру шанс на то, что такое более идеальное состояние есть, в нем человек не стоит оторванно и безутешно перед неотвеченными вопросами жизни, а обретает свое место и может соответствовать своему предназначению и ответствен-

ности в мире. Но я постараюсь доказать в этой книге на основании различных аргументов и результатов научных исследований, что эта альтернатива не только оптимистична, но прежде всего реалистична. Другими словами, я хочу показать, что она соответствует нашей сущности и заложена в самой жизни.

Решающим на данный момент является то, что мы никогда не найдем это принадлежащее нам место, если сначала хотя бы не попытаемся в него поверить и не будем готовы надеяться на то, что оно есть, а также на то, что это место предназначено *нам*; что есть *ориентированные на практику*, клинические и научно доказанные перспективы, согласно которым активное, наполненное, имеющее смысл существование человека не только возможно, но и является нашим естественным видом бытия. Это бытие, при котором неопределенность воспринимается как свобода, а надежда на лучшее не только направлена в мир как пожелание, но и понимается также как собственная задача и ответственность совершать те добрые поступки, которые без нас никогда не осуществились бы: то, чего не было бы без нас, свидетельствует о нас.

Речь здесь идет, как минимум, о реабилитации того идеала, который издавна ведет за собой человека и прощание с которым под девизом «разложение ценностей», кажется, очень трудно дается современному человеку.

Далее в этой книге я постараюсь доказать, что этого так называемого разложения системы ценностей, вероятно, вообще нет. Это хорошая новость: идеал, в сущности, не пропал, даже если мы потеряли его из виду. Скорее, утрачиваются не ценности, а наша готовность и, возможно, также наша вера в способность осуществлять эти ценности каждый день, убежденность в том, что стоит сделать их главными мотивами принятия решений и действий. Возможно также — и это обсуждается в психологических и идейно-исторических исследованиях, — что наше постмодернистское время приобрело неким образом доказанное скептическое отношение к ценностям и идеализму и в той же мере потеряло веру в их силу. На этом мы тоже подробно остановимся.

Так или иначе, *знание* о положительном принятии ценностей не такая уж проблема. Большинство из нас знает или догадывается, *что* достойно ценностей и смысла, а что нет. Но чего, кажется, не хватает, так это знания, *как* конкретно и реально можно жить, ориентируясь на смысл и ценности, и как жить активно и с интересом; а также знания о том, что ориентированные на смысл ответственные действия обогащают не только мир, но и нас самих. И наоборот, если мы теряем тесный контакт со смыслом и перестаем

осознавать свою ответственность за осуществление возможностей смысла, то беднеет не только мир, но наша душа и наш дух.

Кроме того, в тот момент, когда наш опыт и поведение больше не определяются смыслом и ценностями, обязательно появляется что-то другое в качестве замены. Это может быть чисто личный интерес или зависимость от приятных чувств — тех самых, которые должны быть побочным эффектом и следствием полноты смысла и ценностей. В любом случае, я уже указал: действия, основанные на личном интересе, и охота за приятными чувствами делают нас не только надолго одинокими, но они отрезают нас от полноты реальности и ее возможностей. Говоря конкретнее, они отрезают нас от самой жизни, так как она коренным образом и в принципе определяется тем, что мы разделяем, в чем участвуем, во что вовлекаемся, о чем заботимся и с чем готовы идти на контакт.

Человек желанный от начала до конца

Человек: желанный с самого начала

Человек, как никакое другое существо, с самого своего появления зависит от благосклонности и доброты других людей. Ни одно существо не входит в этот мир таким беззащитным, как человек. Никто из нас не пережил бы раннее детство и юность, если бы нас не кормили, не согревали, не защищали и не одевали — либо наши родители, либо, если это было невозможно, кто-то другой, кто принял нас просто так, без «родительского инстинкта», определяющего человеческие действия. Вначале нам всем кто-то сказал «Да». Без этого «Да» мы не выжили бы ни дня, без этого «Да» нас бы не было сегодня.

Другими словами, человеческое существование с самого начала зависит от доброты и любви других людей, от их согласия нас принять. Так происходит в первые годы жизни, и этого факта должно быть на данный момент достаточно, чтобы доказать, что борьба за достойное представление о себе и мире является жизненно практичной и даже влияет на выживание. Этот факт также наглядно показывает, как плотно смысл, ценности, щедрость и доброта с самого начала вплетены в нашу жизнь, какой основополагающей частью нашего существования они являются. Он также объясняет, почему стоит и необходимо искать надежду, — потому что это поиск жизненной основы, которая без него окажется под угрозой.

Первая глава человеческого существования — это глава любви. Осознаем мы это или нет, но любовь дана нам в качестве первой и главной идеи человеческой жизни. Даже если мы не знаем, кто передал ее нам и почему, — кто-то должен был испытать доста-

точно воодушевления по поводу нашего появления на свет, вложить в нас надежду или увидеть ту надежду, которую несет с собой всякая новая жизнь. Без этого благословения нас бы не было; это благословение с самого начала является также противовесом тому безразличию и его частому спутнику эгоизму, который видит лишь собственные интересы и глух к более важному вопросу о том, для чего мы сами годимся в этом мире.

Наряду с негативными последствиями равнодушия для личности и общества и фактом, что надежда является типичным для человека феноменом, наше существование дает еще одно весомое эмпирическое свидетельство о природе человека. И оно ставит основополагающий вопрос перед равнодушием современности: если это благословение было дано нам с пеленок как единственное успешное, проверенное временем руководство к жизни, почему мы должны выкинуть и вычеркнуть его из нашего дальнейшего пути? Зачем вообще не доверять *такому* рецепту успеха существования — нашего собственного существования? Зачем обесценивать его и обменивать на эгоцентрические и гедонистические рецепты, которые (как показало рассмотрение душевных и духовных бед общества благосостояния), кажется, дают нам все, кроме того, к чему человек на самом деле стремится, — а стремится человек к знанию о том, что хорошо то, что мы и другие люди вообще здесь есть, и к связанному с этим знанием благодушию, которое произрастает из щедрости, позволяющей нам активно проявлять себя в жизни. Когда мы имеем благие намерения, то жизнь имеет к нам гораздо большее отношение, чем когда мы стремимся к счастью лишь для себя.

В конце концов, мы обязаны своим существованием тому самому благодушию — факту, что не мы сами, а другие использовали знание о ценности нашего существования и подарили нам то, что было необходимо для нашего выживания и развития, подарили, не зная, получат ли они когда-либо в ответ благодарность или нечто подобное.

К сожалению, очень просто упустить из виду такие простые вещи, забыть или обменять на другие, на первый взгляд более убедительно звучащие формулы, типа «сначала пища, потом уже мораль». Только проблема в том, что в этом случае мы не видим и забываем некоторые основополагающие истины о себе и о своей жизни — забываем не только о том, кем мы здесь стали благодаря любви и идеализму других, но и о том, что мы сами можем сделать благодаря любви и идеализму и кем можем стать. Другими словами, мы рискуем не осуществить обещания, которое присуще каж-

дому *априори*. Это обещание говорит, в сущности, о том, что природа и некоторые любящие люди приложили невероятно много усилий для того, чтобы мы стали теми, кем являемся. Они многое подарили нам: любовь, внимание, заботу и тепло. Некоторым этот акт дарения удался больше, чем другим, но здесь нужно прежде всего принять в расчет то, что они старались и в итоге у них все получилось; они осуществили то, что, в сущности, определяет жизнь человека: он нуждается в другом и раскрывает в себе лучшее, если демонстрирует свою готовность разделять что-то с другими и делать что-то для других. Иначе человек не способен выжить.

Итак, слова о том, что человеческая жизнь зависит от сотрудничества с другими, звучат не так уж романтично и идеалистично, как может нам показаться. Эту зависимость можно вывести с биологической точки зрения гораздо прагматичнее, например, если мы вспомним, что, исходя из биологии, особенно нейробиологии, человек ориентирован на действие вовне, принимающее во внимание других. У нас «социальный мозг» — целые области и сложные регулирующие циклы центральной нервной системы отвечают за нашу способность погружаться в роли других людей и формировать нашу деятельность с осознанием того, как наше поведение и наши слова оказывают влияние на других. Иными словами, забота и открытость миру на многих описательных уровнях являются частью нашей природы. Уже поэтому становится ясным, что отрицание этого ключевого элемента нашей природы не принесет ничего хорошего ни нам самим, ни миру.

Достаточно было бы беглого взгляда на историю человечества, чтобы понять: каждый раз, когда человек не изменял своей расположенности и открытости миру, он в большом и малом свидетельствовал о задаче и возможности осуществления добра, которое ждет в мире, в нем самом и в других людях, чтобы реализоваться благодаря его решениям и действиям. Он не терял и не предавал идеал.

Но когда человек уклонялся от этого, он позволял произойти ужасным вещам.

Эти три факта говорят нам о том, что забота, благожелательность, ценности и смысл — это несущие колонны нашей личной биографии, развития и порядка жизни в целом, а также политической и социальной истории человечества. Они также показывают нам, что стоит на кону: наша индивидуальная и коллективная жизненная основа окажется в опасности в том случае, если там, где должна быть готовность идти на контакт, будет равнодушие.

На этом фоне также кажется, что жалобы на якобы утраченные ценности не учитывают нечто довольно очевидное: наше общество

жалуется на потерю того, чего оно, по сути, не теряло, так как нельзя потерять жизненную основу. Оно просто потеряло это из виду или, возможно, лишь веру в это. Что же тут происходит?

Утрата ценностей или кризис ценностей?

Рассмотрим несколько подробнее мнимую утрату смысла и ценностей. Она проявляет себя тремя способами. Во-первых, в нашем представлении о себе, то есть в том, что мы о себе думаем и чего от себя ждем. Во-вторых, в нашем представлении о человеке, то есть в том, что мы предполагаем и думаем о других, об их отношении к нам, о мотивах их действий, — и нередко это означает, что мы им нечто приписываем. И в-третьих, она проявляется в нашем представлении о мире, то есть в том, как мы видим мир и себя в качестве части и игроков этого мира, и в том, что мы можем ожидать от мира, возможно, не всегда ясно представляя, что не только мы сами можем требовать что-то от мира, но и что многое в мире в свою очередь ждет нашего личного вклада и участия.

Когда отсутствует или уменьшается связь, вера или доверие к тому, что несет ценность, тогда индивидуально или коллективно мы испытываем то, что обычно называют кризисом ценностей. Очевиднее всего он выражается в описанном выше отчаянии, которое не дает нам ожидать от самих себя, других людей и мира что-то хорошее.

Этот мнимый кризис ценностей часто проявляется в общем и не всегда убедительно обоснованном недоверии к словам о смысле и ценностях, добре, красоте и истине, как будто нечто менее удачное, бессмысленное и не представляющее ценности, недоброе, уродливое и лживое каким-то образом оказывается более реальным, чем надежда и доверие добру и успеху. Такой скептицизм имеет явно постмодернистский характер и претендует на то, чтобы слыть просвещенным. Но в то же время он оказывается недостаточно просвещенным (или слишком уверенным в себе), чтобы признать, что надежда и воспринимаемые с ее помощью ценности и возможности смысла прописаны сразу на трех уровнях жизненного устройства.

Кроме того, психологическое исследование четко показывает: тогда (или именно тогда), когда надежда на лучшее некоторое время соприкасается с самым большим недоверием, она остается глубочайшим человеческим стремлением, так же как робкий вопрос о том, имеет ли вообще наша жизнь смысл[11]: к счастью, человеку не так легко разучиться надеяться. Однако тот, кто не понимает этого,

не только недооценивает человека, но еще больше погружает его в сомнение, так как в этом случае человек начинает сомневаться не только в надежде и смысле своего существования, но и в своей психической нормальности, ведь он по-прежнему несет в себе надежду. Виктор Франкл говорил в этой связи о патологизме современности или постмодерна, то есть о неверном понимании стремлений человека, поскольку они трактуются не как знаки человеческой зрелости, а как душевные расстройства:

> Наиболее опасен патологизм там, где путают не человеческое с болезненным, а наиболее общечеловеческое, где заботу о наибольшей осмысленности человеческого бытия выдают за излишки человеческого, считают слабостью или комплексом. Поиски человеком смысла своего бытия, стремление к смыслу столь мало являются признаками болезни, что мы даже мобилизуем их [...] как целительное средство.[12]

Для отдельного человека, которого особенно волнует вопрос о смысле, последствия такого патологического подозрения вдвойне фатально. Сначала разбивается его надежда на смысл — это уже достаточно весомо; а теперь его еще уверяют, что его поиск является не выражением экзистенциального намерения, а, в общем-то, не чем иным, как психологической деформацией. Так звучит мнение Зигмунда Фрейда:

> Когда человек задает вопрос о смысле и ценности жизни, он нездоров, поскольку ни того, ни другого объективно не существует; ручаться можно лишь за то, что у человека есть запас неудовлетворенного либидо, все остальное связано с ним. Это своего рода брожение, которое ведет к печали и депрессии.

Под таким знаком самый человечный из всех вопросов — вопрос о смысле — быстро становится признаком психического недостатка, и, как следствие, человеку сообщают: не только мир не в порядке, но и с ним тоже что-то не так. Вот описание того, как Курт Айслер пытался поддержать умирающую пациентку, основываясь на данной «модели смысла»:

> Пациентка сравнивала осмысленность своей прежней жизни с бессмысленностью настоящей; но даже сейчас, когда она больше не могла работать по своей специальности и должна была лежать в постели много часов в день, ее жизнь,

по ее мнению, все же была полна смысла в той мере, в какой ее существование было важно для ее детей, и постольку, поскольку перед ней самой еще стояли задачи. Но, если бы ее отвезли в госпиталь без перспективы возвратиться домой и встать с постели, она превратилась бы в бесполезный кусок разлагающейся плоти и жизнь ее потеряла бы всякий смысл, хотя она и была готова терпеть всякую боль так долго, пока это имело хоть какой-то смысл. Но зачем мне было приговаривать ее к тому, чтобы терпеть страдание в то время, когда жизнь уже давно потеряла смысл? Я возразил, что, по моему мнению, она допускает большую ошибку; ведь ее жизнь не имеет смысла и не имела его и до болезни. Я сказал, что философы тщетно пытались найти смысл жизни, и различие между ее прежней и настоящей жизнью состоит исключительно в том, что раньше она была еще в состоянии верить в смысл жизни, а теперь нет. В действительности, внушал я ей, оба отрезка ее жизни были абсолютно бессмысленны. На это открытие пациентка отреагировала растерянно, сказала, что не понимает меня, и разразилась слезами.[14]

Можно без труда увидеть, что такой радикальный отказ от экзистенциальной задачи человека погружает его еще глубже в отчаяние, и понять, почему так происходит. Также возникает сомнение, связан ли такой радикальный отказ от надежды с механизмами защиты. В любом случае очевидно, что подобный радикальный нигилизм — сравнительно молодой феномен с точки зрения времени и идей, и неслучайно то, что психологи наблюдают распространение экзистенциального вакуума с одновременным ростом популярности подобных идейных течений[15]. Но, как утверждает пословица, надежда умирает последней. Патологизация глубоко человечных экзистенциальных стремлений, надежд и вопросов заключается не в том, чтобы рассматривать вопрос о наполненном смыслом существовании и надежду на него как психологическое отклонение, а в признании того, что ни одна другая «стратегия решения» до этого реально не привела и не ведет к цели.

Здесь снова нужно указать на уже упомянутый простой факт: такая нигилистическая жизненная позиция существования совершенно не соответствует надежде на человеческое бытие. Она несостоятельна именно с точки зрения вопроса о том, что заслуживает, а что не заслуживает доверия, — не будем забывать, что человек является единственным существом, которое с самого своего появления выражает в этом мире надежду на то, что можно исправить плохое. Человек — единственное существо, которое созда-

ет утопии, картины и модели более лучшего, справедливого и идеального мира. Только человек рассматривает изъяны не только как нечто, что существует в данный момент и на что стоит жаловаться. Человек видит также и то, что должно быть вместо этих изъянов, признает призыв к самому себе предпринимать что-то в ответ, уменьшать страдания, лечить болезни. При этом он может не только уравновесить недостатки, но и обогатить жизнь: через развитие, открытия, культуру и создание условий справедливого общества или, по крайней мере, через попытки, которые, однако, могут остаться лишь таковыми.

Вся сущность культурной эволюции обязана, с одной стороны, этой творческой заботе и, с другой стороны, несовершенству мира.

Говоря кратко: самый сильный довод против догматического нигилизма и равнодушия наряду с тем, что мы существуем, и тем, с какой надеждой мы относимся к миру, — это также и сам мир, мир в своем несовершенстве. Потому что это несовершенство говорит нам: мир зависит от нашей надежды, и именно человек несет эту надежду в мир. Если он отбросит ее, тогда она тихо исчезнет с лица земли, и можно предвидеть, какие будут последствия не только для мира, но и для самого человека. Это также означает, что надежда и стремление человека к смыслу — это не психологический недостаток, они часть его природы и природы мира. Психологический изъян проявляется, скорее, в отказе от надежды и смысла, потому что это есть отказ от утешения, искусства, красоты, тепла, любви, радости научных открытий, вдохновения и увлекательного опыта осмысленной и активной жизни.

Богатство через отдачу: наша дружба с жизнью

Далее мы подробно рассмотрим, как изменяются человеческие переживания и действия, если они определяются движущей силой по ту сторону ценностей и ориентации по смыслу, то есть если человек думает только о себе, отказавшись от других ценностей и испытывая в них недостаток. Для начала заметим, что можно легко представить последствия такого сужения до границ самого себя, и их в любом случае не назовешь счастьем, реализацией и удовлетворением. Ведь концентрируясь только на самих себе («на собственном счастье»), мы поневоле лишаемся внутреннего положительного отклика, который вызывает наша активная заинтересованность и реализация возможностей смысла. Этот внутренний положительный отклик свидетельствует о чем-то основополагающем в

нас — о том, что мы годимся для чего-то, если готовы идти на контакт с потребностями мира, внося наш собственный, личный вклад.

Это начинается с малого. Не нужно думать, что эти потребности мира и наш вклад слишком абстрактны и пространны, иначе возникнет опасность упустить из виду многие малые возможности смысла каждого дня. Мы не должны перекладывать эту тему в область далеких от повседневности «споров о ценностях», о которых, конечно, многое можно сказать, но которые не обязательно относятся к реальной жизни. То есть речь идет здесь не о «великом проекте» по изменению и улучшению всего мира. Это возможно для немногих и требуется лишь от немногих. Но каждый из нас может оставаться открытым для того, что ждет его участия, в своем мире, в своем непосредственном окружении и по отношению к тем людям, которые каким-то образом доверены ему. Каждый человек может вносить свой вклад в то, чтобы его мир стал лучше. Обычно для этого требуется совсем немного: доброе слово, благодарность, неожиданный подарок, даже просто доброжелательная улыбка, ведь, возможно, для того, к кому она обращена, она станет единственным или одним из очень немногих положительных и одобрительных сигналов, которые он получит в течение дня.

Или это может быть конкретная задача, которая встает перед нами, когда член нашей семьи, друг или коллега нуждается в нашей помощи и поддержке. Или это может быть готовность откликнуться на несправедливость или беды, которые омрачают жизнь многих людей всего в нескольких часах полета от нас, а иногда даже в нескольких остановках трамвая от нашего дома. Таким образом, мы легко могли бы помочь им сбросить тяжкую ношу, разделить при этом наше счастье с ними, словно мы являемся членами одной большой семьи. Это могут быть также способности или таланты, которые ждут осуществления еще не рожденного произведения; это может быть научный труд, дружба, поле, которое нужно возделать (в прямом или переносном смысле), в общем, это может быть все, что без нашего вклада было бы невозможным, то, что обогащает мир и жизнь.

В дальнейшем мы рассмотрим подробнее эти и многие другие возможности ценностей и смысла. Но уже сейчас мы можем сказать нечто интересное об этих возможностях: общее у них то, что все эти возможности не сами по себе появляются в мире, но так или иначе зависят от *нашего* идеализма, *нашего* внимания и *нашего* активного участия, а также от наших надежд.

Говоря конкретнее, при более внимательном рассмотрении здесь раскрываются две надежды: во-первых, надежда, что мир мо-

жет обогащаться, во-вторых, надежда, что именно мы своим личным вкладом можем способствовать тому, чтобы мир стал лучше. Это происходит либо благодаря нашей помощи и корректировкам там, где это необходимо, либо благодаря тому, что мы создаем что-то прекрасное и ценное там, где в противном случае этого недоставало бы и мир был бы беднее без нашего участия. Совершенно очевидно, что мир нуждается в человеке так же сильно, как человек в мире; один этот факт может служить лучшим основанием для того, чтобы заключить союз и дружбу, великодушно одаривать друг друга. Эта дружба раскроется на основании двух незавершенностей:

> В той мере, в какой нам еще нужно дать ответ данностям жизни, мы постоянно находимся перед незавершенными данностями.[16]

Следовательно, всё незавершенное (то есть, по правде сказать, всё), что человек обнаруживает, оказывается тем, что может быть изменено, от человека требуется обратить внимание не на то, что уже есть, а на то, что из этого может стать (свобода). Мы можем распознать в этом призыв к тому, что *должно* быть, то есть распознать те возможности, которые ждут того, чтобы стать реальностью благодаря нашим действиям.

Другими словами, во всём, что уже есть, заложена не только возможность, но и необходимость изменения, и мы способны ее распознать. Это всегда личный процесс — в природе феномен отношения между тем, что есть, что может быть и должно быть, основывающийся на свободном выборе и ответственности, встречается только у человека. Более того, этот феномен является не только видовой, «общей» характеристикой, но и индивидуальной и конкретной задачей уникальной личности, находящейся в уникальной ситуации. Об этом Франкл говорит так:

> Задача меняется не только от человека к человеку — в соответствии с уникальностью личности, но и от часа к часу, согласно неповторимости ситуации.[17]

Согласно такому представлению, нужно иметь в виду следующее: каждая личность уникальна с точки зрения условий, способностей, недостатков, жизненной истории, способности к восприятию и т.д. Таким образом, все, что мы можем привнести в этот мир, имеет наш личный почерк: это наш вклад, никто другой не может внести его за нас именно таким конкретным образом. Другими словами, союз с жизнью, как и в случае со всякой дружбой, не терпит

замены. С другой стороны, жизнь также постоянно предстает перед нами в новом и уникальном свете: как и личности, ситуации не повторяются. Сегодня не похоже на вчера или завтра; это всегда новая встреча: жизнь — это настоящее.

Из этого логично следует, что определенные запросы смысла уникальны для ситуации и личности, что каждая незавершенная данность такова не только в отношении своего исполнения, но и в отношении индивидуального исполнителя. Покажем на примере: для врача больной человек — это призыв и задача для профессиональной диагностики и лечения, а для человека без медицинского образования это задача помочь, сделать жизнь больного легче и по возможности его утешить. Одна и та же незавершенная данность касается двух разных людей и ставит перед ними совершенно разные вопросы; так же индивидуальна и дружба с жизнью. Ведь незавершенность данности касается людей, которые воспринимают ее по-своему и распознают то, что должно произойти благодаря их участию в качестве своей задачи и призыва к себе. Это показывает нам, что ничто не является одинаковым, потому что нет одинаковых ситуаций; и никакую личность нельзя заменить. Важен каждый, важен вклад каждого.

Но нам следует оставаться реалистами. Можно стоять перед богатством осмысленных задач и не знать, что это богатство; или можно знать о таком богатстве, но не доверять себе и ему. Другими словами, можно считать себя беднее, чем ты есть. И в самом деле: то, что такие возможности смысла действительно существуют, не означает, что их видят; а то, что их видят, еще не обязательно означает, что их используют. Именно здесь раскрывается дилемма равнодушия; здесь мы можем или должны разобраться в ее истоках.

Вероятно, человек, погрузившийся в отчаяние, видит эти возможности так же хорошо, как тот, кто открыт для них. Он видит их, следовательно, он заметил ценности, но он проходит мимо, и это, в сущности, образует пустоту его существования и чувство, что он упускает жизнь. Он выходит из игры жизни, и мир человека и он сам вместе с ним обедняются. И опять же, мир обедняется не потому, что не было конкретных ценностей и конкретных возможностей смысла; он обедняется потому, что человек не дает им места в своем мире. Реализация этих возможностей *зависит от него*, но он проходит мимо. Одно это уже печально. Дальнейшие трагические изменения происходят, если такая позиция становится хронической: мир в качестве экзистенциального пристанища становится чужим для человека.

Данная связь на первый взгляд может и не быть очевидной, но она открывается, когда мы вспоминаем, насколько каждый человек обязан факту, что другие приняли его, когда он был абсолютно зависим от них, и признали в нем задачу смысла. Фактически в тот день, когда другие согласились на его выживание, становление и существование, этот мир стал также его миром, стал его родным домом.

Но когда тот же человек выходит из игры, в правилах которой проявлять доброту, разделять что-то с другими, выходить за собственные рамки, тогда он сразу вычеркивает те координаты из своей карты мира, которые когда-то привели его в это биологическое и экзистенциальное пристанище. Вскоре он становится буквально бездомным и парадоксальным образом нередко жалуется, что ему не хватает именно того, от чего он сам отказался: «Можешь на меня больше не рассчитывать. Но где же ты?»

Как выясняется в таких случаях, парадокс нашего бытия заключается в том, что по большей части мы беднеем душевно и духовно не из-за того, что мало получаем или же ничего не получаем, но из-за того, что упускаем и отклоняем то, что нам самим нужно отдавать и отправлять в мир. Душевные и духовные проблемы общества благосостояния свидетельствуют об этом постоянно. Ведь если это правда, что только свободное и добровольное участие в жизни может дать нам осознание того, для чего мы, в сущности, оказались здесь, то обратный вывод гласит, что человек, готовый жить только для того, что хорошо для него самого, теряет знание о том, для чего он здесь. Следствием этого становятся одиночество, неуверенность, неустойчивость и отчаяние — состояние, в котором мало кто хотел бы задерживаться и поэтому любой ценой старается его избежать. Способов для этого достаточно, причем интересно, что индустрия развлечений развивается почти параллельно с экзистенциальным вакуумом. Эрих Фромм в своем проницательном анализе духовного состояния современного человека установил следующее:

> Мы часами смотрим телевизор, едем куда-нибудь, путешествуем, ходим на вечеринки и т.д. Мы заняты каждую минуту с момента, как проснемся, и до того, как заснем. Сознательно мы на самом деле не скучаем; однако я хочу спросить, как ужасно надо скучать, чтобы воспринимать по большей части абсолютно пустое развлечение у телевизора, бессмысленную болтовню, лживые и сентиментальные фильмы как приятное «расслабление»? Мы очень стараемся сэкономить время, но потом мы не знаем, что с ним делать, кроме как «уби-

вать» его. Скука связана с отсутствием внутренней живости, продуктивной активности, подлинной связи с миром и искреннего интереса во всем, что нас окружает.[18]

Поэтому иногда возникает впечатление, что человек равнодушный, хладнокровный или скучающий воспринимает внутреннюю пустоту, которую он все же иногда замечает, не как призыв к более экзистенциальному устройству своей жизни (или вообще к ее устройству), а как ошибку, и именно здесь происходит опасный поворот. Вместо того, чтобы напрячь свои силы и дать ответ пустоте или хотя бы попытаться это сделать, человек жалуется, ждет помощи (например, ждет кажущегося спасительным диагноза, в котором будет сказано, что эта пустота не его проблема, а только выражение психического расстройства, нуждающегося в лечении) и таким образом все дальше удаляется от экзистенциального призыва, который предъявляет ему эта пустота.

Обращает на себя внимание также и то, что большая часть индустрии психологических программ и самопомощи питается именно той неуверенностью, которая вырастает из отказа от дружбы с миром, и, таким образом, она сама немедленно попадает в список отвлекающих трюков индустриального общества и общества потребления. Поэтому опять-таки не является совпадением то, что растущий экзистенциальный вакуум встречается на определенном временном отрезке с необъятным количеством психологических тренингов и предложений самопомощи при часто смутных симптомах страдания от якобы бессмысленной жизни. Но и здесь мы видим то, о чем уже упоминали на примере эгоистической жизненной позиции: мы путаем симптом, причину и основание, если заняты лишь вопросом о том, как мы чувствуем, а не *почему* мы так чувствуем: тот, кто больше не воспринимает мир как свое экзистенциальное пристанище и чувствует внутреннюю пустоту, может из-за этого печалиться или быть неуверенным. Но, по сути, ему не нужно избегать этого состояния любой ценой; это, скорее, его шанс на спасение. Ведь это состояние сообщает ему, что он заблудился и что сейчас время активно и открыто войти в жизнь, вместо того чтобы концентрироваться только на себе и своем самочувствии.

В отстраненности и попытке каким-либо образом избавиться от ощущения внутренней пустоты (за исключением тех случаев, где она действительно возникает) находится один из корней проблемы. Когда мы больше не видим, зачем мы нужны и где наше место, альтернативное содержание может заполнить пустоты в нашей жизни, но только временно, как и различные психотехники.

Ведь тому, что мы потеряли, не может быть простой замены — наша природа не позволяет забывать так легко, голос нашего сердца не обмануть так быстро. Утерянная надежда не перестает быть надеждой, а упущенное добро остается необходимым (но все же упущенным) добром — не оно бросило нас в беде, а мы его. Может быть, нам не хватило доверия; а может быть, это был страх перед личной или совместной ответственностью либо «усилий» что-то привнести в мир или осуществить то, чего не было бы без нашего участия и чего по факту так и не случилось. Так или иначе, мы поставили на кон самую важную дружбу, которая только бывает, — нашу дружбу с миром.

Отвлечение и простое удовлетворение потребностей или попытки обменять чувство потерянной дружбы на ощущение счастья иного масштаба, таким образом, не являются альтернативами, ведь это две абсолютно разные вещи — чувствуем ли мы себя хорошо или хороши ли мы для чего-то. Первое может подарить нам кратковременное удовлетворение и чувство довольства; это радостно, и этим хочется наслаждаться. Но это чувство неустойчиво. Как научные исследования, так и повседневный опыт говорят скорее о том, что разрыв с миром переживается не так легко; и эта боль будет держаться до тех пор, пока мы снова не воссоединимся с миром, то есть пока не соединится то, что изначально принадлежит друг другу.

С другой стороны, если, расторгнув дружбу с миром, человек будет жить только для себя и ему будет важно лишь его собственное самочувствие, проблема не будет решена уже потому, что он будет обманывать себя любой ценой, чтобы испытать утраченное и желанное чувство счастья. А основание для счастья будет отступать все дальше и когда-то исчезнет совсем, а с ним исчезнет и источник счастья. То, что останется, можно наблюдать на любом сеансе консультации, — нередко это капризы и требования, которые властно контролируют жизнь отчаявшегося человека. Но на капризы нельзя положиться. Это призрачные и неблагодарные гости, иногда приятные, иногда нет, но в любом случае они не оставляют за собой ничего долговечного и ценного. Поэтому тот, кто строит свою жизнь из недостатка смысла, основываясь на идее, что дело исключительно в его довольстве, строит её на песке и делает себя зависимым от ощущений, которые в норме должны быть следствием того, что *хорошо само по себе*. Можно быть свободным от желаний, но нельзя быть счастливым без основания для этого.

Таким образом, человека, который перестал руководствоваться ценностями как основой для дружбы с миром и начал искать

прибежища в непосредственном стремлении к хорошему самочувствию, бросает из стороны в сторону между фазой кратковременного удовлетворения и периодом длительного ожидания. Раньше или позже появятся скука, привыкание и пресыщение — и, возможно, человек начнет подозревать, что это не может быть всем, что ожидает от нас жизнь.

До тех пор, пока мы не простимся с жизнью

У многих людей это подозрение появляется, прежде всего, не только тогда, когда возникают привыкание и пресыщение, но и когда они наталкиваются на границы своего бытия. Возможно, они понимают, что приближаются к закату своей жизни или уже пришли к пониманию этого, и именно в этот момент происходит болезненное осознание, что так не будет длиться вечно, потому что однажды завтра не наступит. Тут, наконец, уходит то, что Макс Шелер называл «метафизическим легкомыслием»[19]. Часто возникает вопрос «И это всё, что было?», и появляется не только разочарование жизнью, но и собой: «И это всё, что я оставлю после себя? Бесконечный поиск своего счастья, которое так и не наступило? Что после меня останется?»

Когда человек наконец осознает факт своей смертности, обязательно возникает нечто безоговорочно экзистенциальное, ведь именно этот реальный факт самым радикальным образом ставит вопрос о равнодушии, лени и концентрации лишь на самом себе как центре бытия.

Тут снова наблюдается парадокс: психологическое исследование показывает, что именно равнодушные и отстраненные люди гораздо сильнее, чем остальные, мучаются от страха смерти[20]. Это странно уже потому, что отстраненный человек считает, что в его жизни нет особого смысла, в ней якобы есть плохие и хорошие моменты, но, в общем-то, какого-то глубокого значения или смысла нет. Зачем же тогда ему цепляться за существование, которое он переживает как сравнительно бессмысленное, и сильно бояться своего конца, вместо того чтобы держаться за жизнь, в которой есть ценность и смысл, которая богата впечатлениями и подарками, и поэтому в ней гораздо больше того, что можно было бы испытать и разделить, по сравнению со временем, отведенным человеку?

Возможно, здесь также играет роль надежда, которая никогда не утрачивается полностью, надежда на то, что когда-нибудь обнаружится тот потерянный смысл, который так сильно держит чело-

века в его жизни. Обещание надежды еще не выполнено, но, возможно, однажды это произойдет. Смертность человека ставит эту надежду под угрозу: возможно, это «когда-нибудь» никогда не наступит. Она дает нам понять: в нашем распоряжении нет вечности, поэтому невозможно постоянно откладывать дружбу с жизнью.

Так или иначе, учитывая наш интерес к жизни, мы не можем не считаться с фактом ограниченности нашего времени уже только потому, что смертность наряду с заботой, которой нас окружили в детстве, является одной из неотъемлемых характеристик нашего существования. В любом случае, мы не можем утверждать, что жизненная модель, предполагающая бесконечное количество времени, реалистична, это крайне сомнительно.

Возможно, и поэтому ранние экзистенциальные философы и психологи придавали конечности бытия не меньшее значение, чем самой жизни. Более того, они исходили из идеи о том, что мы можем начать вести и понимать жизнь правильно только тогда, когда примем в расчет нашу смертность[21]. Ведь благодаря конечности жизненное время, данное нам, приобретает непосредственную положительную серьезность, значимость и требовательность, которые в ином случае нужно было бы привязывать к определенным условиям, а их для начала необходимо было бы определить. И даже если бы мы их определили, у нас бы не было полной уверенности, что они верны и вообще есть. Но если мы существуем в этой жизни как временные ее участники, вышеназванное отношение к миру приобретает новую глубину и требовательность.

Говоря конкретнее, только тогда, собственно, и появляются жизненные вопросы. Например, когда человек осознает конечность не только жизни в целом, но и отдельных жизненных периодов и начинает думать о том, о чем никогда не думал раньше: что нам следует сегодня сделать, совершить и решить, если мы посмотрим на это с позиции того, кто будет оглядываться назад на свое прошлое? Что нам следует сделать, чтобы что-то улучшилось или не улучшилось благодаря нашим решениям и действиям? Все это говорит нам: мы можем поступить по-другому. Конечность и безвозвратность наших дней делает значительной и весомой нашу способность менять поведение, а в повседневной суете эта значительность легко ускользает от нас. Наши действия влияют не только на нашу актуальную жизненную ситуацию и наше окружение, в итоге они также составляют нашу жизненную историю, то есть являются нашими собственными следами, которые мы оставляем в этом мире как индивидуумы. Возможность формировать эти следы сегодня — это наша свобода. Ведь именно знание о конечности

бытия подгоняет человека определить направление своей жизни, причем не просто какое-то, а в идеале такое, о котором честно можно будет сказать: «Хорошо, что я выбрал его»[22].

Это основополагающее знание также дает нам понять, что наше жизненное время не просто используется и уходит, образно выражаясь, из субстанции жизни может возникнуть хороший продукт, так же как из воска свечи (нашей жизни) возникает свечение (наша деятельность)[23]. Возможно, мы также осознаем, что жизнь предлагает много возможностей смысла, дает много запросов. Возможности смысла хотят быть реализованными, а запросы требуют реакции, иначе они так и останутся возможностями, которые мы в худшем случае заберем с собой неиспользованными в могилу, как воск, который так и не стал свечой.

И тогда мы осознаем: будучи смертными, мы не располагаем такой роскошью, как вечная отсрочка начала активной и ответственной жизненной деятельности. Нет генеральной репетиции жизни; мы уже включены в эту жизнь. С этим некая часть свободы и отстраненности исчезает, но оставшаяся свобода и требование жизни весят гораздо больше. Мы не можем позволить себе попусту тратить жизнь, как будто она никогда не кончится. С такой точки зрения мы получаем больше свободы именно благодаря нашей смертности, так как каждому человеку должно быть понятно, что при таких условиях мы освобождены от проектов или требований, которые не считаем экзистенциальными и не соответствующими нашей сущности и нашим задачам, то есть для которых мы, в общем-то, не созданы и поэтому не ответственны за них.

С этой позиции знание об ограниченности жизненного времени дает нам право, а говоря точнее, даже обязанность на автономию и самообеспечение. Оно освобождает нас от мнимых принуждений и в той же мере возлагает ответственность за то, что мы будем делать с этой свободой и с этим временем.

> Наибольшую часть жизни тратим мы на дурные дела, немалую — на безделье, и всю жизнь — не на те дела, что нужно. […] Не упускай ни часу. Удержишь в руках сегодняшний день — меньше будешь зависеть от завтрашнего. Иначе, пока будешь откладывать, вся жизнь и промчится. Все у нас, Луцилий, чужое, одно лишь время наше.[24]

Кто же не признаёт факта своей смертности, тот отрицает этим второй неоспоримый момент своего бытия. Первый — это принятая нами забота и любовь в начале нашего жизненного пути; вто-

рой — это ограниченность жизненного пути во времени и возникающая отсюда ответственность сознательно обходиться с ним и нашими возможностями. Кем я хочу быть? Что однажды станет правдой обо мне? Что я буду направлять в мир, что делать, что оставлю после себя? На эти вопросы можно дать ответ. Но только если мы будем учитывать личную и совместную ответственность, возложенную на нас этими вопросами. В противном случае жизнь, якобы бессмысленная и не предъявляющая нам требований, ввиду своей конечности, станет раной, которая вряд ли затянется, это будет безрадостный поиск быстрых и легких развлечений, которые жизнь нам дает не так часто и не в таком количестве, как того хотелось бы. Возможно, это еще одно указание на факт, кажущийся поначалу парадоксальным, что люди, которые оценивают свою жизнь как относительно бессмысленную, мучаются от страха смерти больше, чем те, кто готов ежедневно открыто отвечать на многочисленные вопросы смысла.

Учиться жить у тех, кто готовится к смерти

В дополнение расскажу о еще одной личной встрече. Когда я читаю лекции в Москве в качестве приглашенного профессора по логотерапии, я регулярно посещаю крупный хоспис № 1 — первый в своем роде в России. Большинство пожилых обитателей хосписа за свою долгую жизнь и ввиду изменчивой российской истории последнего столетия претерпели много лишений: мировую войну, голод, нужду, годы восстановления и годы тяжелого труда, а также годы политических репрессий, надзора и нестабильности. Но в личных беседах с этими людьми, готовящимися к смерти, я регулярно замечал, что лишь немногие, рассказывая о своем прошлом, вспоминали, сколь многого они были лишены и как много им пришлось страдать. Они оценивают свою жизнь скорее по тому, что они сделали или что оставили после себя, что дали этому миру. Другими словами, в конце жизни вес имеет то, за что мы несем ответственность, и это не условия нашей жизни, а то, что мы сделали в рамках этих условий, что мы оставили после себя. Подобное наблюдение сделали многие сотрудники хосписа: в последние недели и дни жизни вопрос о том, как обходилась с нами судьба, имеет меньше значения, чем вопрос том, что мы сами дали миру.

Особенно мне запомнилась беседа с приятной девяностолетней бывшей учительницей немецкого языка. Мы сидели ранним летом в волшебном саду хосписа — в оазисе спокойствия посреди сумато-

хи большого города — под яблоней, и она рассказывала мне о своей жизни. В конце беседы она сказала, что скоро история ее жизни будет дописана. Она не может больше исправить эту историю, улучшить ее, «пролистать назад» к прошлым главам. При этом она казалась вполне довольной: в общем и целом она была благодарна тому, что было написано в ее почти завершенной книге жизни; лишь несколько случаев проявления холодности и несколько упущенных возможностей помочь ученикам немного омрачали общую картину ее жизни, но в целом с ее итогом и формой она примирилась, с остальным, по ее словам, она «могла жить и умереть». Продолжая, женщина сказала мне, что *мое* счастье и в то же время моя ответственность как более молодого человека заключается в том, что я еще могу вписать что-то в свою историю жизни; что я могу решить сегодня, сколько незавершенных, хороших или менее удавшихся, глав будет в книге моей жизни, когда я ее закончу. «Подходите к своему труду добросовестно», — сказала она.

Невероятно интересно, что *именно этот* образ Виктор Франкл применял в качестве психотерапевтического метода для пациентов, которые пытались бежать от своей жизненной ответственности, пребывая в невротическом оцепенении:

> Можно попробовать предложить нашему больному представить себе, как сложилась бы его жизнь, будь она, например, сюжетом романа, а сам больной – главным героем этого романа. Правда, в таком случае больной имел бы абсолютное право самостоятельно определять развитие сюжета, например, указывать, какие события будут происходить в каждой следующей главе. Тогда он также сможет ощутить свою сущностную бытийную ответственность как свободу решения и выбора из бесчисленных возможностей действия, а не как мнимый груз ответственности, которого он боится и от которого стремится убежать. Мы могли бы еще более ярко подчеркнуть личностный аспект его деятельности, если бы предложили ему представить финал собственной жизни, когда он был бы уже в состоянии закончить свою полную биографию. Но даже в случае такой последней главы ее сюжет разворачивался бы в настоящем. Больной, словно по волшебству, оказался бы в состоянии внести в свою жизнь все необходимые поправки; он мог бы совершенно свободно определить даже то, что должно произойти непосредственно после описываемых событий… Суть этой аллегории такова, что человек был бы вынужден во всей полноте пережить чувство собственной ответственности и действовать в соответствии с ним.[25]

Конечность как главная черта жизни дает нам осознать, что наши решения и жизненный путь, который мы сегодня выбираем, становятся нашим прошлым, превращаются в нашу жизненную историю. Сколько бы судьбоносных поворотов (хороших и не очень) ни содержала актуальная глава, если мы будем соизмерять масштаб нашего будущего Я с сегодняшними решениями и захотим сделать этому Я подарок — возможность когда-то мирно проститься с собой и примириться с результатом своей жизни, — мы поймем, что равнодушие и отстраненность — не самая достойная жизненная позиция.

Таким образом, мы уже познакомились с двумя убедительными основаниями для того, чтобы в корне не доверять отстраненности и отказу от надежды: это, во-первых, то, как мы появились в мире, а во-вторых, конечность нашей жизни. Вооруженные этими фактами, мы снова рассмотрим кризис современности и в особенности те жизненные позиции, которые мешают осмысленному существованию и дружбе с жизнью.

Настоящее открыто

Современная позиция отстраненного существования

На основании актуального анализа тот факт, что позиция существования в отчаянии и отстраненности от жизни и подобное видение мира сегодня очень широко распространены, должен заставить нас серьезно задуматься — ведь сами экзистенциальные обстоятельства, сопутствующие обоим фактам нашей жизни как индивидуумов (рождение и смерть), должны, в общем-то, показать ложность отстраненной жизненной позиции и картины мира. Как же можно оставаться равнодушным, принимая во внимание упомянутые жизненные факты?

Виктор Франкл посвятил исследованию этого вопроса всю жизнь. Еще в середине прошлого столетия он говорил в этой связи о широко распространенной, процветающей особенно среди жителей богатых индустриальных стран жизненной позиции временного существования[26]. Сам Франкл пережил четыре концентрационных лагеря и вернулся на свою родину, в Вену. Впервые он выявил это восприятие жизни в первые годы после Второй мировой войны, оно возникло именно в то время и под влиянием тех событий, которые с современной точки зрения вполне его объясняют.

Чтобы лучше это понять, достаточно вспомнить исторические и социальные обстоятельства: военному поколению того времени пришлось принять новое государственное устройство Европы во время и после Первой мировой войны, спустя всего 20 лет разразилась Вторая мировая война, люди пережили невиданный террор, а затем реальную угрозу уничтожения мира в связи с событиями в Хиросиме и Нагасаки. Что осталось у этого поколения после вой-

ны? Недавнее прошлое лежало на нем тяжким грузом, но его нельзя было забыть. А его вытеснение — если оно вообще было возможно — приносило отягощенной совести или страдающей от массового убийства и смерти душе лишь недолгое, кажущееся облегчение. Настоящее снова оказывалось под вопросом, под гнетом бедности, лишений, перед задачей, заключающейся в необходимости понять, что произошло, и одновременно взять откуда-то силы для создания будущего, которое было совершенно неясным:

> Это поколение пережило две мировые войны, а также несколько «переломов», инфляции, кризисы мировой экономики, безработицу, террор, предвоенные, военные, послевоенные годы — слишком много для одного поколения. Во что ему еще верить — и во что нужно было ему верить, чтобы суметь восстановиться? Оно больше ни во что не верит — оно ждет, оно тоже ждет.
>
> В предвоенное время думали так: что-то предпринимать сейчас? Сейчас, когда в любой момент может начаться война? Во время войны думали: что мы можем сделать сейчас? Ничего, только ждать конца войны; нужно переждать, а потом посмотрим. Как только закончилась война, снова стали думать: делать что-то сейчас? В послевоенное время ничего не сделаешь — все имеет временный характер.[27]

Теперь из многочисленных психологических работ нам известно, что описанная Франклом позиция временного существования в послевоенные годы была заразной массовой психологической проблемой, и, вероятно, довольно легко проследить и понять причины этого ощущения жизни. Но, как было сказано, мы также знаем, что эта жизненная позиция парадоксальным образом наблюдается и сегодня, во времена относительного благоденствия, причем масштаб ее распространения вызывает беспокойство. Более того, мы также знаем, что сегодня ее усиливают два сопутствующих феномена, которые ранее едва ли наблюдались в таком размере. К позиции временного существования добавились скрытое неприятие «системы», неприятие бедствующих людей, которые ищут у нас пристанища, а также претензии невиданных доселе размеров к той самой «системе», которую при этом так активно отвергают.

Подобный ход событий примечателен уже потому, что ситуации и жизненные условия, в которых наблюдаются два относительно схожих массово психологических явления, едва ли могут быть более различными. Военное поколение жило в лишениях —

мы живем в изобилии. И если военное поколение все же смогло справиться с ощущением временности жизни и на развалинах несправедливого государства построить новую страну, — то что же современное поколение сделает с этим богатым наследием, если в своих ощущениях, решениях и действиях будет руководствоваться чувством разочарования, отстраненностью, равнодушием и одновременно скрытым неприятием и отрицанием? Если и оно «ждет» (это слово Франкл использовал для описания ключевого момента временной жизни), то чего оно ждет? Что же делать этому поколению? Какие возможности ему откроются, если оно посмотрит не только на то, что с ним происходит, но и на то, за что оно могло бы нести личную и коллективную ответственность? То есть если оно взглянет не только на то, что есть, но и на то, «как должно быть»?

Вопросы, которые задает жизнь

Слова, использованные нами, имеют два значения и, возможно, именно поэтому являются ключом к нашему вопросу. Потому что «как *должно быть*» возможно в двух вариантах. В первом случае — как то, что видится нам в форме долга, подлежащего срочной уплате; обычно это в скрытой форме требование к миру, современный облик ожидания, присущего позиции временного существования. По причинам, которые нам еще предстоит проанализировать в этой книге, человек полагает, что мир должен делать его счастливым, он требует от мира признания, удовлетворения своих потребностей и так далее, но редко получает это, как редко получает и все другое, чего ждет и требует от мира.

Но есть и иное «как должно быть» — то требование, которое не мы предъявляем миру, но которое жизнь предъявляет нам, как тот самый оркестр, который ждет, когда мы вступим с нашей партией, а мы ждем вместе с ним; или как та самая недописанная книга нашей жизни, о которой в будущем не хотелось бы сказать, что мы упустили нечто важное, что в ней остались пустые места, отсутствующие или неправильные ответы на вопросы жизни. Когда звучит такое «как должно быть», речь идет не о том, чего я жду от жизни, а о том, чего я жду от себя и, более того, чего жизнь ждет от меня.

Интересно, что именно этот последний вопрос о том, что нам следует делать и что от нас может требоваться в данной ситуации, люди так редко задают себе из-за того, что занимают позицию временного существования в ее современной форме. Эта позиция выражается по большей части в том, что человек *ждет* и прежде

всего что-то *ожидает*, притом не от себя, а от других, от мира, судьбы или от еще какой-то силы, на которую не может влиять.

Здесь мы коснулись второго решающего различия в направленности и содержании позиции временного существования у людей военного времени и у нашего поколения. Как в свое время писал Франкл, тот, кто занял позицию временного существования, занимается, в сущности, не деятельностью, а покорным ожиданием. Для военного поколения ожидание было типичным. Оно не ждало ничего хорошего, потому что опыт прошлого научил его, что ничего хорошего ждать не стоит. Зачем же тогда проявлять инициативу?

Исследования наших экзистенциально-психологических рабочих групп в университетах Вены и Москвы показывают, однако, что современное выражение позиции временного существования отличается от своего исторического образца именно в этом пункте[28]. Диагноз отрезвляет: людей, кажется, меньше пугает то, что *будет*, но больше то, что они чего-то *не получат* или получат недостаточно. Иными словами, они ждут для себя не немного хорошего, а слишком много, при этом без промедления, быстро и сразу. Обычно они довольно хорошо представляют, что мир должен им дать («мир» означает здесь прежде всего окружающих людей), но мир редко дает им это в достаточном объеме. Они не осознают, что им самим следовало бы что-то дать миру, что, в сущности, не только они в чем-то нуждаются, но и мир нуждается тоже; и что не будет большого смысла в том, что все будут ждать первого шага от другого. Ведь тогда, логично предположить, никто ничего не будет делать. Возможно, люди часто не понимают, что от них требуется их собственное участие, поскольку думают, что ответ на вопрос о том, что нужно сделать им самим, не даст ответа на более важный для них вопрос, почему они не получают того, чего хотят.

Вся их система отношений указывает, таким образом, на единственный центр — на Я. Вещи либо связаны с этим Я и должны служить его благополучию и поддерживать его, либо они неинтересны, становятся малозначительными или вообще перестают иметь значение. Можно было бы подумать, что такая система отношений и ощущений является многомерной и живой, потому что Я больше вовлечено в происходящее, чем в «обычных» ситуациях. Но клинический опыт показывает: правда в обратном. В той мере, в какой не Я обращается к вещам, а вещи обращаются к Я, его мир сужается, сходит на нет, потому что в итоге оно все оценивает с точки зрения важности для себя и собственных потребностей, а не для мира.

В этой связи венский психиатр Рудольф Аллерс в начале 1960-х годов провел подробный феноменологический анализ сущности и

фатальных психологических последствий подобных претенциозных позиций. Нам не помешает то, что Аллерс в своем описании использовал язык экзистенциальной психиатрии того времени и постоянно говорил о «невротиках», когда описывал проблему позиции чрезмерных претензий; для нас важнее то несчастливое развитие, которое дает ход упомянутому эгоцентризму:

> Для невротика мир — это всего лишь возможность исполнить свои желания, а не место проверки своей пригодности. Потому что невротик хочет быть значительным, но не хочет испытать себя на деле. Это невозможно для него, поскольку тогда ему пришлось бы признать призыв мира к себе и свои обязанности. Тогда верховенство Я было бы разрушено. Таким образом, преувеличенное Я в итоге ведет к неудаче и потере всего опыта, при котором Я могло бы укрепиться, будучи готовым к ответам на запросы мира. Но невротику мир представляется не как нечто, чему нужно дать ответ, а как то, что должно дать ожидаемый ответ ему, ответ, который оно никогда не дает. Вместо увеличенного и приукрашенного Я мир, словно волшебное зеркало, выдает искаженную гримасу, в которой невротик не узнает себя и поэтому обвиняет мир.[29]

Что может освободить человека, который застрял в комнате с такими зеркалами, отражающими Я? Что помогло бы ему выйти из длящегося состояния разочарования в себе и ухода от жизненной реальности? И для начала: откуда вообще берется такая позиция?

Человек: больше чем продукт прошлого

В последние годы на вопрос о том, почему люди все чаще утрачивают надежды и идеализм, а также на вопрос о природе современного кризиса представлений о человеке психология давала очень разные ответы и использовала для этого разные методы. Один из них заключается в попытке понять, почему человек становится слепым к требованиям и возможностям мира, но при этом его претензии к миру растут.

Одно такое психологическое исследование причин сложилось в известной степени исторически: оно пытается найти предпосылки и условия, при которых смогла возникнуть и развиться такая позиция, очевидно не дающая желанного счастья и радости, на которые претендует человек. Проблема такого «каузального», ориенти-

рованного на причины анализа в том, что с самого начала нельзя разобрать, какие факторы и факты на самом деле способствовали тому, что кто-то стал предъявлять к жизни слишком высокие требования. Чтобы разобраться в этих факторах и их вероятном влиянии, нам, по сути, нужно было бы составить полный перечень всех возможных факторов и событий, а это, с расчетом на долгую перспективу, совершенно утопично.

Но даже если мы найдем вероятное объяснение, большей ясности мы не добьемся. Например, одно психологическое исследование показывает, что такую жизненную позицию часто можно наблюдать у взрослых, которых в детстве слишком *баловали*[30], и вывод, к которому приходят авторы исследования, как нетрудно догадаться, гласит: судя по всему, эти люди никогда не имели возможности усвоить, что не только они должны принимать то, что хотят, от других, но что, во-первых, другие нуждаются в чем-то, а во-вторых, радости не подаются на блюдечке, их нужно достигать трудом и усилиями и быть готовым к риску неудачи.

Но исследование показывает также, что люди, которыми *пренебрегали*[31] в детстве, тоже демонстрируют высокую степень склонности к завышенным требованиям к миру и к приуменьшению того, как должно быть. Такая жизненная позиция становится очевидным выражением потребности наверстать недополученное.

Факт, что один и тот же феномен может иметь две противоположные причины, дает понять, что причин на самом деле больше, чем упомянутые две биографические. И что не совсем удачна попытка вывести поведение и восприятие человека исключительно из его прошлого, ориентируясь только на то, что человек получал, и на условия, в которых он жил, а не на свободу личности, благодаря которой он мог тем или иным образом реагировать на лишения либо чрезмерную избалованность в своем прошлом. Мы рассмотрим это позже, ибо, как мы увидим среди прочего, широко распространенный каузальный подход, характерный для современности, скрывает тот факт, что люди считают себя более зависимыми от условий и внешних обстоятельств, чем должно быть.

Во-первых, каузальный подход (то есть попытка понять, где и на каком повороте возникло то или иное ошибочное видение мира или другая создающая помехи привычка мыслить) всегда спекулятивен и к тому же во многих случаях не особо помогает. Потому что знать, как что-то возникло, еще не означает знать, что это такое, не говоря уже о знании того, как оказать помощь. Это две абсолютно разные вещи: понять, почему мы заблудились по пути к другу, еще не значит найти к нему дорогу.

Каузальный подход часто сомнителен не только с позиции клинических и научных данных. С того момента, как он доносит до человека идею, что человек не *отвечает* на определенную данность, которая, как предполагается, его формирует, а должен и может лишь определенным образом автоматически реагировать на нее, этот подход становится препятствием на пути экзистенциальной коррекции.

«Объясняющие доказательства», таким образом, являются не только явно противоречивыми, они также оставляют без внимания тот факт, что путь объяснения причин, при котором мы исходим из якобы предопределяющего прошлого, ведет обратно от результата к предполагаемым причинам. При этом легко упустить из виду случаи, в которых те же факторы не привели к похожему результату. Как много есть взрослых, которых в детстве сильно баловали родители, и как много есть тех, кто в детстве был оставлен без внимания, но несмотря на эти факторы их биографии или именно благодаря этим факторам они смогли приобрести жизненную позицию, которая направлена на баланс между отдачей и получением, ожиданием и исполнением.

Шарлотта Бюлер в связи с этим предложила психологам исследовать биографию не только для того, чтобы выявить факторы, которые привели к психическому заболеванию или неполноценному и уязвимому восприятию жизни. Гораздо важнее и в первую очередь необходимо проанализировать биографию, чтобы выявить ресурсы, которые позволяют человеку в таких или даже в более тяжелых обстоятельствах оставаться душевно здоровым и целостным. Ведь человек может внутренне созреть и вырасти даже после пережитого несчастья и благодаря ему стать более открытым и понимающим по отношению к страданию других, чем те, кто никогда не переживал подобного[32].

В этом отношении имеют огромное значение многочисленные исследования дневников Шарлотты Бюлер и многие другие работы, прежде всего из области логотерапии и экзистенциального анализа Виктора Франкла. Сегодня едва ли необходимо защищать позицию, согласно которой взор обращается на здоровое в больном или на то, что способно излечивать в болезненном, от критики, утверждающей, что такой взгляд якобы игнорирует обусловленность человека или требует от него слишком много. Особенно если учесть затронутые здесь связи — ведь мы с самого начала говорим о том, что человек предъявляет *завышенные требования* не к себе, а к миру и жизни, с которыми он готов прийти к соглашению, только если они безропотно предоставят все, чего он желает.

Имея столь высокие претензии, такой человек предъявляет *заниженные требования* к себе, так как ожидает мало от себя, но очень много от других.

Итак, проблема и опасность «объясняющей» или «разоблачающей» психологии в этих случаях заключается не столько в том, что само объяснение спорно с точки зрения метода и теории, а сколько в том, что укрепляется пассивная жизненная позиция при скрытом внушении, что человек стал таким, каким стал, под влиянием обстоятельств. С одной стороны, это полностью противоречит выводам, к которым приходят умирающие, глядя на свою жизнь: дело не в том, что мы пережили и получили, а в том, что мы из этого сделали и что транслировали в мир: «Не то́, что́ входит в уста, оскверняет человека, но то́, что́ выходит из уст, оскверняет человека» (Матф. 15:11).

С другой стороны, здесь действует фатальное и настолько же понятное человеку методическое искажение: многие психологические исследования показывают, что люди склонны перекладывать ответственность на других людей, на обстоятельства или на другие судьбоносные факторы там, где они потерпели неудачу, но там, где у них что-то получилось, они приписывают ответственность себе. Говоря кратко, нам гораздо легче приписывать другим вину за наши ошибки, а себе — заслуги за то, что нам удалось[33]. Данное искажение очень сильно сказывается на нашей способности брать на себя ответственность хотя бы за часть нашей биографии, когда мы смотрим на свое прошлое.

С позиции каузального подхода, объясняющего наше восприятие и поведение событиями в прошлом или другими вероятными или реальными «формирующими» факторами, это, к сожалению, также означает, что мы иногда склонны не только недооценивать свободу и ответственность, но и ставить менее удавшееся выше, чем удавшееся и хорошее.

Последствия легко предвидеть: человек смотрит на себя по большей части как на жертву обстоятельств, не учитывая возможностей и последствий собственного участия в жизни. Он связывает себя с тем, чего нельзя изменить: прошлое — это фактически уже написанные главы наших жизненных историй, их уже не исправить. Но человек не верит, что он не обязан позволять прошлому диктовать, что ему писать в *сегодняшних* главах книги его жизни. Он не видит, что сам может решить сейчас, что главный персонаж этой истории жизни выберет иной путь, не тот, о котором говорят факторы.

Проще говоря, какими бы ни были мнимые или реальные лишения, болезненные переживания и холодность, решение о том, как

эти факторы будут влиять на нас в настоящем, зависит не столько от этих факторов, сколько от нас самих и нашего настоящего. Условием для этого, впрочем, должна быть вера в то, что мы способны принять это решение.

Настоящее как открытое пространство

Вернемся назад: настоящее — это место, в котором мы формируем свою жизнь на фоне некоторых судьбоносных факторов, на которые не можем повлиять. Таким образом, настоящее — это продукт нашей обусловленности, но не только; оно также является продуктом наших решений, в том числе решения о том, какое значение мы будем придавать обусловленности.

Главное заблуждение каузального подхода, следовательно, в том, что он строит линейные отношения между тем, что мы принимаем, и тем, что отдаем, и теряет из виду наше соавторство и соучастие в своей биографии, а значит, и ответственность, которую мы несем за свой вклад в жизнь.

Проиллюстрируем это на конкретных примерах. Когда нас любят или ненавидят, это означает не больше не меньше, чем любовь или ненависть, проявленные к нам. Но это не обязательно делает нас самих любящими и ненавидящими. Мы можем позволить типичной реакции увлечь себя и начать ненавидеть в ответ или войти в доброжелательные отношения отдачи и получения и ответить на любовь любовью. Мы можем также в обеих ситуациях остаться *равнодушными* и не ответить вовсе; или на ненависть ответить дружелюбием, а на любовь — неприятием. Как бы мы ни поступили, ненавидим мы не потому, что ненавидят нас, любящими мы становимся не потому, что нас любят, — *наше* решение делает нас любящими или ненавидящими, и это решение формирует нашу личность и наше бытие сильнее, чем факт проявления к нам любви или ненависти. Именно это решение, а не то, что с нами случилось, делает нас теми, кто мы есть. Кратко говоря, мы не можем выбирать, как отнесутся к нам другие (или как поступит с нами судьба), но мы можем решать, что мы будем транслировать в мир. Это наш вклад — в нем все дело.

На многих уровнях и многочисленных примерах можно увидеть следующее: между тем, что с нами происходит, и тем, что мы транслируем в мир, стоит *решающий всё* момент выбора и свободы. Когда нас обкрадывают или одаривают, предают или превозносят, это лишь события в жизни, но они еще не делают нас теми, кто

мы есть; это не действия. Ведь человек в жизни не только реагирует, он также может сам быть действующим лицом. Другими словами, он может не только пассивно принять цепочку событий, стоя в ее конце, но и встать в ее начало и этим решением отмести все прогнозы относительно своего поведения (а также его последствий) и привнести в мир нечто неожиданное. Он может также ограничиться передачей дальше своего негативного опыта, полученного при «нормальных» обстоятельствах, и таким образом способствовать увеличению цепочки страданий. Но он может принять зрелое и осознанное решение выйти из игры, представляющей собой вечную передачу и умножение страданий, из игры эгоистической жизни за счет других и неуважения. Иными словами, он может сделать первый шаг и быть посланником добра даже там, где сам получил нечто совсем иное.

В своей пьесе «Синхронизация в Биркенвальде», написанной почти сразу после освобождения из последнего концентрационного лагеря, Виктор Франкл представил одну ключевую сцену. Кратко напомню содержание пьесы: в бараке воображаемого концентрационного лагеря Биркенвальд разговаривают два брата — Пауль и Франц. Разговор идет о приближающемся конце. Оба они пребывают в странном возбужденном состоянии и просветлении духа — их часто можно наблюдать у людей, которые спасаются бегством из кажущегося безнадежным положения и приобретают вдруг необычайную живость и способность восприятия. В этом разговоре Пауль воображает, что он сделал бы, если бы, вопреки ожиданиям, был освобожден из лагеря. Он хочет отомстить тем, кто причинил зло ему и его близким: «Око за око, зуб за зуб». Реакция брата удивительна:

> ФРАНЦ. Только не ссылайся на Библию! Тебе очень легко понять ее превратно. Да и знаешь ли ты ее по-настоящему? Проверить тебя? Тогда скажи, зачем Господь наложил печать на Каина, убийцу Авеля?
> ПАУЛЬ. Ясно, зачем. Чтобы его всюду узнавали, чтобы опасались его, вели себя с ним соответственно.
> ФРАНЦ. Неверно! Этот знак, эта печать должна была как раз охранять Каина, чтобы с ним ничего не случилось, чтобы его не наказывали больше, потому что он уже наказан Господом. Понимаешь? Подумай, что бы случилось, если бы было иначе. Убийства бы просто не прекращались, потому что одно влекло бы за собой другое, одна несправедливость тянула бы за собой другую. Нет! В конце концов, цепь зла должна быть ра-

> зорвана! Мы не хотим снова и снова платить за ненависть — ненавистью, за насилие — насилием! Это цепь, Пауль, пойми, цепь — вот что это! Ее нужно наконец разорвать... *(Оседает на нары.)*[34]

Можно возразить: это геройство и уже поэтому не годится в качестве примера психологии для повседневной жизни. Но что же еще, кроме образцового и примерного, может служить образцом и примером? Если занять такую позицию возможно даже во время уникальных исторических событий, почему это должно быть *невозможно* в повседневной жизни, когда люди сетуют на большие, малые или мнимые проблемы повседневности гораздо сильнее, чем оно того стоит, и готовы отплатить ближнему (или жизни) той же монетой за меньшую несправедливость, недружелюбие и недостаточную поддержку? Другими словами, кто, если не мы, решает, что будет существовать — порочный круг постоянного зла и противоречия смысла или же запущенная нами цепная реакция доброты, любви, мужества, исцеления?

Свобода в центре жизни

Миф об ответной реакции

В предыдущей главе мы кратко рассмотрели возможность, имеющуюся у человека, о которой говорил Виктор Франкл, не только выбирать реакцию на то, что человек получает, но и свободно выбирать, как полученное будет влиять на него и — что еще важнее — как он будет действовать.

Но, с другой стороны, сегодня часто можно услышать или прочитать, что с психологической точки зрения вредно сдерживать первые спонтанные, интуитивные реакции и транслировать в мир что-то хорошее, «сдерживая агрессию», если получено что-то плохое. Фактически, это один из самых вредоносных мифов популярной психологии прошлого века; согласно этому мифу, нужно проявлять плохие чувства и не сдерживать их, чтобы они не обернулись против самого человека: выражение ответной агрессии должно предотвратить депрессию; депрессия — это якобы агрессия, направленная внутрь, потому что она была подавлена. Сначала это звучит разумно, но представление о себе и о другом человеке, которое передается с этой формулой, фатально. Более того, сегодня нам известно, что, с точки зрения науки, это ложный путь и такая простая формула просто неверна. Тот, кто идет по жизни с ненавистью в сердце (какой бы оправданной она ни была) и посылает в мир соответствующие недружелюбные сигналы, тот создает страдание и холод не только в своем окружении (и нередко вызывает реакции, которые питают его негативную жизненную позицию), он также надолго отравляет свой внутренний мир. То есть он одинаково вредит как своему окружению, так и себе самому. Как показывает пси-

хологическое исследование, это происходит не вопреки, а именно потому, что он считает должным так свободно и незамедлительно выливать свои чувства на окружающих.

Например, люди, которым во время эксперимента в лаборатории дают возможность выплеснуть эмоции (обычно агрессию), вызванные обидой (например, ударяя по мешку с песком), и прекратить, когда они сами посчитают, что уже достаточно показали ответную реакцию нужной интенсивности, ведут себя значительно *агрессивнее* и *враждебнее* по отношению к посторонним людям, чем те испытуемые, которым не давали возможности выплеснуть вызванную обидой агрессию[35]. Результат таков: ответная реакция на агрессию подпитывает склонность к ней, вместо того чтобы унять тоску по внутреннему спокойствию и гармонии.

Данные этого эксперимента становятся еще более интересными, если учесть, что часть испытуемых, которой заранее внушали, что с психологической точки зрения полезнее «выпустить пар» и излить агрессию, после катарсиса была более агрессивна, чем та часть группы, которой не сообщали о мнимом успокаивающем эффекте ответной реакции на обиду. Даже внушенная идея о том, что ответная реакция помогает быстрее успокоиться, не смогла разорвать фатальный порочный круг растущих негативных чувств, а лишь усилила агрессию. Нетрудно представить, насколько более фатальным окажется совет не держать в узде свои негативные чувства вне лаборатории. Если ситуация выходит из-под контроля человека, агрессия и обида, уже не управляемые руководителем эксперимента, растут без остановки, и тогда окружающие люди становятся жертвами неверной трактовки психодинамики ответных реакций.

Если этот путь явно ложный, пора начать поиск альтернативы. Возможно, сейчас читатель подумал, будто мы ставим телегу впереди лошади. Чтобы быть готовыми в принципе найти альтернативу, мы должны для начала признать, что мы несем ответственность за последствия своих решений и действий. И мы должны быть настолько заинтересованы в поддержании благополучия и мира, чтобы признавать осмысленным и стоящим усилий поиск жизнеутверждающих и конструктивных альтернатив. Кроме того, мы должны признать, что наш вклад в этот мир очень важен, что благодаря нам он проникает в мир и становится частью нашего жизненного итога.

Клинический опыт показывает, что такие открытия не обязательно случаются в конце жизни (но в такой момент — регулярно). Часто достаточно позволить, чтобы наряду с интуицией и разумом в нас говорил голос инстанции, которую философская тради-

ция называет совестью, а народ — мудростью сердца, и учитывать этот голос. Что происходит, если прислушиваться к этому голосу, и, прежде всего, как это может исцелять, я хочу показать на одном примере. Он указывает путь к душевным и духовным связям, которые позволяют увидеть чудесную возможность для человека обратить трагедию в триумф (Франкл) — триумф не только человека, но и жизни.

Отвечать добром на зло

Я хочу рассказать о молодом специалисте-психологе примерно сорока лет, который получил важную государственную награду за создание приюта для детей из так называемых неблагополучных семей (*broken homes*) и разработку очень эффективной исцеляющей практики по приему, поддержке, воспитанию и сопровождению детей, доверенных приюту. Когда на одном научном семинаре коллеги попросили директора приюта рассказать о своей работе, большинство слушателей ожидало, что, вероятнее всего, он будет говорить что-то про необходимость личного участия в общественных делах и, возможно, об обязанности поделиться своим благополучием и своими знаниями психологии с детьми, которые обделены судьбой и нуждаются в помощи.

Но коллега начал говорить совсем о другом. Он рассказал о постоянно поступающих данных, что дети, которым родители не уделяли достаточно внимания, которых били и которыми пренебрегали, довольно часто склонны обращаться так же со своими детьми[36].

Эта связь на самом деле прослеживается не в подавляющем большинстве случаев, но их достаточно много для того, чтобы считать это простым совпадением, и многие исследования уже подтвердили существование подобной связи. Механизм такой «передачи» еще не объяснен полностью. Возможно, здесь играют роль усвоенные модели поведения и вид привязанности. Также, возможно, недостаточная мозговая стимуляция в раннем возрасте затормаживает процесс научения тому, что означает иметь позитивные и обнадеживающие отношения с другими людьми, и также затрудняет развитие мозга, необходимое для развития эмпатии и контроля импульсов[37].

Сначала было не совсем понятно, к чему клонит коллега, почему вдруг он начал именно с этих данных, но затем он стал рассказывать о своем детстве. Он вырос в неблагополучных условиях и был самым младшим в семье жестокого алкоголика и маниакально-

депрессивной матери, едва поддававшейся лечению. Будучи младшим из трех братьев, на протяжении детства и юности он был громоотводом для всей агрессии, разочарования, неуверенности и нестабильности в семье. Он не находил радости, у него не было друзей среди соседей и одноклассников, потому что на нем было клеймо ребенка из асоциальной семьи. Только благодаря благим усилиям дедушки двое братьев (среди них и он) смогли ходить в школу и доучиться до выпускного экзамена.

Однажды, рассказывал он, в супермаркете он случайно заметил обложку журнала по популярной психологии, в котором была статья о влиянии и последствиях детства в неполноценной семье. Он купил этот журнал и прочел по дороге домой. Коллега рассказывал, что тогда он впервые смог осознать все то несчастье, которое пережил в детстве. Заново всплывшие болезненные воспоминания потрясли его; но больше всего его беспокоила упомянутая в статье связь между пережитым и передаваемым дальше страданием. Существовала ли вероятность, что он будет причинять те же страдания своим детям (которые тогда еще не появились на свет)? И станут ли его дети передавать это темное наследие дальше, своим детям? Все это казалось бесконечной цепочкой нехватки любви, заботы и одобрения.

Коллега рассказывал, что в течение последующих недель в нем созрело решение: он понял, что нужно прервать хотя бы *эту* цепочку страдания, он пообещал себе, что именно *он* разорвет ее. Он сменил обучение машиностроению на обучение психологии по специальности «воспитание детей и молодежи». Спустя несколько лет (и курсов обучения) он смог возродить детский приют, который незадолго до этого закрыли из-за неэффективности, и стал оказывать помощь нуждающимся детям из неполноценных семей, что принесло ему награду. После небольшой паузы он добавил: «У меня было одно преимущество. Мои товарищи по учебе должны были читать и учиться, чтобы понять то, что понять сложно: как чувствуют себя дети, выросшие в неполноценных семьях, когда они в страхе ложатся спать, а утром с тем же страхом просыпаются. Моим одногруппникам приходилось читать в книгах о том, в чем будут нуждаться такие дети, когда придут к ним на сеанс терапии, и о том, как ведомство по делам молодежи принимает решение, что этих детей невозможно доверить их биологическим родителям. А я знал и знаю все это. Не только из курса обучения, но из собственного опыта. Я знаю, что мне пришлось пережить, и знаю, чего мне тогда не хватало, и могу дать это тем, кто нуждается сегодня».

Далее коллега рассказал, что с того самого дня, когда был открыт новый приют, ужасные повторяющиеся ночные кошмары из детства почти сразу прекратились. Детские раны начали заживать.

Благодаря кому и чему этот человек стал настолько силен, что смог разорвать цепь страданий и поставить себя в начало новой цепочки благоприятных событий? Если мы попробуем поискать ответ на этот вопрос в его биографии, мы ничего не обнаружим. Кажется, только дедушка играл достойную роль, но, разобравшись подробнее, мы узнаем, что он избегал посещать дом своей психически больной дочери и побудил внуков к учебе в гимназии, поскольку иначе ему было бы неудобно, что вся семья его дочери состоит из асоциальных неудачников. Нет, в его прошлом мы едва ли найдем положительные факторы, вместо них — только многочисленные и весомые основания и мнимые причины, почему этот человек *не* должен был бы заботиться о благополучии других и брать ответственность за собственную жизнь и жизнь товарищей по несчастью.

Но зачем ходить далеко за ответом? Коллега сам сказал, откуда к нему пришли силы, чтобы выбрать этот путь: его поведение (вопреки прогнозам каузального подхода) определялось не тем, что с ним происходило в прошлом, а ответственностью перед будущим. Он признал свою обязанность: то, что было дано ему, он не мог просто так передать дальше. Это была забота о будущем его (еще не родившихся) детей и внуков, из нее выросли ожидания и требования к себе больше никому не причинять этого непосредственного и опосредованного страдания. Выражаясь кратко, открытость и ответственность перед судьбой других освободила его из трясины естественного хода вещей и позволила ему встать выше пережитого страдания. Спасение этого человека заключалось не в концентрации исключительно на себе и на том, что он получил в прошлом, а в принятии того факта, что человек никогда не живет сам для себя, что жизнь постоянно раскрывает перед нами поле действий, на котором переплетены судьбы и счастье других людей.

На что могут повлиять решения

Ожидаемые и непредвиденные последствия решения станут интереснее, если мы посмотрим на них в долгосрочной перспективе. Этот человек не только остановил дальнейшую передачу страданий, на этом пути он также примирился с самим собой и нашел силы, пускай это и не было главной его целью. То целительное, что

должно было уравновесить недостаток положительного опыта в его жизни, было добром, которое он решил творить в будущем. Он также оградил некоторых детей из приюта от вступления на якобы предопределенный, учитывая их прошлое, ложный путь.

Насколько сильны решения, которые основаны на ответственности и смысле, а не на простых причинно-следственных отношениях и которые могут даже разорвать эти связи, показывает следующее: коллега изменил не только настоящее и будущее, но и прошлое. Его действия смогли изменить жизненный итог его родителей. Если бы все шло согласно психологическому объяснению простых причинно-следственных связей, жизненный итог родителей и братьев был бы отягощен еще и чувством вины за то, что их младший сын и брат стал жертвой их собственных проблем, что из него, «естественно, ничего дельного не вышло», что он стал пьющим мужем и распускающим руки отцом. Но сын смог уберечь родителей от необходимости нести эту вину и, таким образом, при помощи обратного действия забрал негативное из жизненного итога родителей и преобразовал его: они не понесли вину за его жизнь и жизни доверенных ему детей, потому что *он* решил положить конец потенциальным страданиям в упомянутой цепной реакции и поставил себя в начало положительной цепи. Мы видим: настоящее — это место, где разыгрывается судьба. Здесь вопросы задают нам; здесь мы — активные партнеры жизни или же ее противники. Здесь у нас есть выбор и ответственность.

Подобные случаи нельзя переоценить. В начале этой жизненной истории было больше страданий и холодности, чем многие могут себе представить, не имея такого опыта. Воспоминаний об этом уже не изменить, воспоминания о детстве и юности в страдании будут сопровождать его в будущем. И все же даже в таком сложном случае человеческого страдания горе и холодность не должны иметь решающего значения: какие последствия эти факты биографии окажут на настоящее, еще не предопределено, это еще может обсуждаться и изменяться.

Таким образом, настоящее было и является не только местом обусловленности, но и местом свободы молодого человека. В момент настоящего времени он прочитал о том, как могла сложиться его судьба, и понял, что ради своих детей он ни в коем случае не хочет так закончить жизнь. Его защитило не прошлое, а взгляд в будущее и решение, принятое в настоящем, о формировании этого будущего сегодня именно таким образом.

Мы снова видим, что ведем переговоры и принимаем решения по поводу последствий нашего прошлого и обусловленности на

еще не написанных страницах настоящего нашей жизненной истории. Мы встречаемся с нашим прошлым сегодня, и сегодня от нас зависит, какой будет эта встреча. Будет ли это встреча с нескончаемыми жалобами, жалостью к себе, ворчанием, неприятием всего мира, то есть неприятием всего хорошего, что могло бы привести нас в равновесие и исцелить от того плохого, что мы познали в жизни?

Бесспорно, развитие событий может легко пойти по этому пути, и тогда будет понятно, почему человек потерял надежду и доверие к миру, который принес ему столько страданий. Но если что-то происходит легко, это еще не означает, что оно хорошо обосновано, оправдано, правильно или что мы освобождены от ответственности стараться делать как можно лучше.

Ведь ответная реакция не оправдывает себя не только с психологической точки зрения — прежде всего она не оправдана *экзистенциально*. Тот, кто из-за пережитых страданий лишает себя возможности увидеть целую палитру ценного, целительного и хорошего опыта и поступков, закрывается от действительности, которая гораздо больше и разнообразнее, чем пережитое им страдание. Более того, человек закрывается не только от того, чего еще не испытал, но также и от себя самого — переживающего и действующего, каким он мог бы и должен был бы стать. Он отнимает у себя шанс сделать частью своего жизненного итога переживания и действия, которые могут привести к гармоничным отношениям между страданиями прошлого и всем положительным, целебным и осмысленным. Другими словами, он создает уверенность и действует согласно ей — уверенность в том, что мир плох и враждебен, раз уж он принес ему столько страданий. И он выбирает себе пристанищем то место, где ни один человек не хочет быть: лишения и уныние.

Эта утрата веры в положительное, которое может ждать человека впереди, одновременно является для него искушением: тот, кто не допускает в своей жизни ничего хорошего, кто не ждет ничего хорошего от себя, тот не станет даже пробовать делать что-то хорошее. Вероятно, этот механизм имеет защитную психологическую функцию: тот, кто и так не ждет ничего хорошего от жизни, не может разочароваться в ней еще больше. Но цена этой мнимой уверенности слишком высока, чтобы можно было оправдать ее преимуществом подобной безопасности. Ведь тот, кто ничего не ждет от жизни и от самого себя, лишает себя возможности прийти к такому жизненному итогу, в котором будет больше света, чем тьмы. Для этого нужно держать открытыми окна и двери своего пристанища, и прежде всего не просто ждать, что свет проникнет в него сам, но и сделать пер-

вый шаг и самому зажечь свет, если и не для себя, то для других (как это сделал коллега). То, что человек способен на это, подтверждается клиническим опытом, а также психологическим исследованием и примерами из практики, похожими на приведенный здесь. На то, что человек *должен* так делать, указывает также и голос его совести или сердца. Мир по-прежнему нуждается в человеке и ждет его участия, и никто другой не видит это лучше, чем тот, кто пережил нестабильные и трагичные моменты бытия.

Приведу еще один пример. Когда Виктор Франкл в 1930-х годах работал начинающим врачом в Вене и консультировал молодых людей, из-за экономического кризиса уровень безработицы среди молодежи был очень высок. Многие из этих молодых безработных скатывались в депрессию, алкоголизм, рукоприкладство — в общем, их повседневная жизнь была наполнена бессмысленностью, а в этом вакууме разрастались те кризисные явления, которые, как мы знаем, являются следствием позиции временного существования. Франкл вывел тогда важную логотерапевтическую формулу: там, где заканчивается то, чего нельзя изменить, начинается свобода человека, а именно свобода реагировать на то, чего нельзя изменить. Будучи консультантом или психотерапевтом, он, конечно, не мог взять и изменить социальные обстоятельства, но он мог обсуждать с безработными возможности использования свободного времени, которого у них было в избытке, и здесь он мог обратиться к свободе и ответственности молодых безработных. Один начал учить английский, другой помогал в бесплатной столовой, кто-то ухаживал за могилами на еврейском кладбище. Задачи, наполненные смыслом, помогали им справляться хотя бы с психологическими последствиями безработицы.

> С урчащими от голода животами они работают в каких-нибудь организациях, например, добровольно помогают в библиотеках или следят за порядком в народных школах. Они наполнены самоотдачей какой-то вещи, идее, возможно, борьбе за лучшие времена, за лучший мир, который решил бы проблему безработицы. Их избыточное (к сожалению) свободное время наполнено полезными занятиями. У меня есть чувство, что молодое поколение недооценивают с точки зрения их способности к страданию (несмотря ни на что, можно видеть радостные лица) и к достижениям.[38]

Эти молодые безработные по-прежнему голодали, страдали от экономических проблем, но с их плеч сняли экзистенциальный

груз формулы «Быть безработным означает быть бесполезным и вести бессмысленную жизнь». Они снова расцвели, стали участвовать в жизни, интересоваться ею, проявлять активность. Мы видим, что всегда есть маленькие и большие свободные пространства, для которых неизменяемые внешние условия являются не более чем рамками, внутри которых каждый может разместить свою картину — большую или маленькую, но каждый раз уникальную, выражающую неповторимую личность. Однако условием является наша открытость для возможностей смысла, которые жизнь предоставляет нам в распоряжение даже тогда, когда обстоятельства в общем и целом неидеальны.

Можно возразить, что в некоторых случаях это слишком большое требование, и возможно, так оно и есть. Но мы говорим не о том, насколько легко дается переключение с отрицательного на положительное, а о том, что этого вообще можно требовать, что это находится в области возможного. Как показывают упомянутые и другие примеры, осмысленное и положительное оказывает исцеляющее воздействие на те сферы, которые никогда не затронут разочарование, отрешенность или постоянная жалость к себе, какими бы привлекательными они ни были.

С другой стороны, нужно спросить себя, что должно стать альтернативой, нужно ли позволить пережитым лишениям и неудавшемуся, но желанному счастью всегда определять наше поведение и восприятие? Мы говорим именно об этом решении и о многих возможностях, которые предоставляются благодаря этому решению в настоящий момент.

Подведем итог. Настоящее открыто, так же как и возможности нашей будущей судьбы, благодаря которым мы сегодня приходим к согласию с собой и со своей совестью. Ведь говорить о возможностях будущей судьбы означает также не говорить больше о невозможности изменить судьбу и говорить только о возможном и о вкладе самой личности в конкретной судьбоносной ситуации. Говорить о возможном означает также смотреть не только на то, что мы получаем прямо сейчас, или уже получили, или считаем, что должны получить от жизни, но прежде всего и на то, что мы сами транслируем. Ведь дело именно в этом: то, что мы транслируем, и есть, в сущности, наше. Этим мы можем распоряжаться. Это место свободы, личной и совместной ответственности, это место, где может раскрыться та самая дружба с жизнью.

Миф о зависимости

Цепочка, которую разорвал психолог с тяжелым прошлым из нашего примера, имеет сегодня широко распространенное отражение: это миф о зависимости. Согласно детерминистической концепции, которую распространила популярная психология наших дней, человек может любить и транслировать положительное и конструктивное лишь в той мере, в какой он сам это получил или получает. Или человек может быть дружелюбным настолько, насколько дружелюбны к нему другие, он может интересоваться другими или отказываться от насилия, если на это готовы другие. И так далее.

Эта модель при детальном рассмотрении снова оживляет миф, согласно которому мы транслируем и передаем лишь то, что сами получили. Если бы не было таких примеров, как вышеупомянутая история коллеги, можно было бы действительно под напором этого мифа согласиться с тем, что простая формула качественного равенства принятого и отдаваемого нами определяет нашу судьбу и наши действия.

Несомненно, что большинству из нас на самом деле гораздо легче быть дружелюбным по отношению к тому, кто сам так ведет себя с нами. Но делать из этого вывод, что наши действия должны всегда оставаться только функцией ранее полученных стимулов, было бы слишком смело и несостоятельно с психологической точки зрения. Кажется, такая модель скрыто предполагает, что физические законы из мира вещей прямо переносятся на психологию человека и якобы способны дать близкий к реальности (и по большей части довольно объективный) образ человека. Все, что не соответствует данному детерминизму, относят к «исключениям»; будто бы жизнь не состоит из индивидуальных исключительных случаев и будто бы не из героических и хороших примеров исходит призыв ориентироваться на такое поведение.

Здесь мы снова видим ту же проблему: если мы будем считать ценные примеры героизма исключениями и будем выносить их за рамки нашей действительности, мы не только станем недооценивать то, на что человек способен, когда он верит в себя, но мы также уничтожим его веру в его способность хотя бы пытаться использовать свою свободу, расти над самим собой и быть выше простых ответных реакций на внешние обстоятельства. Подобная детерминистическая индоктринация не обязательно имеет злой умысел и иногда помогает снять заслуженный или незаслуженный психологический груз чрезмерного чувства вины и самообвинений, но

и это не делает ее содержание правильнее, а ее долгосрочное влияние лучше.

Очевидно, если мы постоянно внушаем человеку, что он не может поступать иначе, мы сводим на нет вероятность того, что он станет это пробовать. А те, кто все же станет, навсегда останутся исключением. Проблема не в том, что *есть* исключения и их мало, а в том, что мы сами способствуем тому, чтобы их было *мало*. В этих случаях психология не только описывает, она также укрепляет модели восприятия и поведения, которые с точки зрения определенных теорий кажутся последовательными и *необходимыми*, но в реальности о них можно спорить больше, чем это может «позволить» себе наша теория.

О своеобразной экономике любви

Учение о том, что мы можем давать только то, что до этого получили, во многом является развитием очень спорной идеи о механизации человека. Оно не учитывает того, что выходит за рамки естественного, а также собственное участие осознанной личной экзистенции. Оно также упускает из поля зрения идеализм как исключительно человеческий феномен, а с ним — готовность человека быть выше ограничений, а также его способность перепрыгнуть через собственную тень, если это необходимо.

Эта механизация личности берет в качестве примера неодушевленную природу и не находит там ничего, кроме цепной реакции: то, что на выходе, равно тому, что на входе. Законы сохранения в физике говорят нам, что то, что на выходе, принципиально не может быть больше того, что на входе, и, следовательно, если нам хорошо известны изначальные и общие условия, сам процесс не может принести каких-то сюрпризов. Это касается всего. Энергия передается объектами дальше или высвобождается, но не производится. Поэтому невозможно создать *вечный двигатель*: конструкция машины, которая производит энергию и передает или преобразует энергию, которой нет или которая не была получена, противоречила бы второму закону термодинамики — такая машина де факто невозможна физически.

Наш повседневный опыт подтверждает это в еще более простой и непосредственной форме: *физические* ресурсы на самом деле ограничены и конечны; мы можем передать их или использовать столько, сколько их у нас есть. Когда-нибудь, рано или поздно, наши ресурсы будут исчерпаны. Если мы разделим то, чем владеем, с нуж-

дающимися, то наших ресурсов станет меньше на ту часть, которую мы отдали. То же самое касается еды, воды и одежды: этих и других физических ресурсов мы можем отдать не больше и не меньше, чем получили сами. В этой сфере формула «то, что на выходе, не может быть больше того, что на входе» полностью работает.

Но ее обоснованность страдает, когда речь идет о человеке и действительно основополагающих жизненных обстоятельствах: о любви, дружбе, заботе, поддержке, внимании, вдохновении, жизнерадостности, интересе и утешении.

Если мы дружим с человеком, очевидно, что наш запас дружелюбия или способности к дружбе никак не истощается; если мы впустили человека в сердце, находящаяся в нашем распоряжении любовь и забота также не уменьшаются. Экономика любви, поддержки, внимания, интереса, сочувствия и утешения подчиняется, таким образом, своим собственным, *нефизическим* законам. Тут не действует формула «Чем больше отдаем, тем меньше имеем», тут работает «Чем большим делимся, тем богаче становятся наши запасы, из которых мы можем черпать, и тем больше мы имеем».

Если я люблю человека (не берем сейчас пример неразделенной любви к партнеру), это не означает, что я не сумею больше полюбить других людей в такой же мере или что смогу полюбить некое число людей минус того, кого я уже люблю, поскольку имею в своем распоряжении лишь определенное количество любви. Эта связь обнаруживает себя не только в чувствах, но и в действиях, в основе которых лежит отдача: если мы утешаем или хотим подбодрить человека, это не означает, что у нас закончатся слова утешения и поддержки для кого-то другого, нуждающегося в них.

Проявления этого необычного феномена настолько многообразны, что даже не играет роли, каков объект нашего оценивания: это могут быть люди, животные, вещи, произведения искусства, музыкальные сочинения, места и страны, даже идеи — то есть вещи, которые не могут отдать любовь и заботу или лично ответить на нее. И это тоже подтверждает, что великодушная экономика любви опровергает классическую модель ресурсов. Пока частью процесса является человек, классическая физическая круговая модель получения и отдачи не работает. Здесь действует механизм (каким бы неподходящим ни было здесь это слово), на духовном уровне использующий именно те законы, которые делают *невозможным* создание *вечного двигателя* из-за физических и биологических причин. Наблюдается излучение энергии, которой человек прежде в таком масштабе не получал. По всей видимости, человек, в силу своей духовности, — гораздо больше, чем объект, он *непосредственный субъект*. Он

может обогатиться отдавая. Говоря конкретнее, жизненные сферы, которые составляют истинное богатство человека — богатство через отдачу, а не через получение, — могут расти почти неограниченно. Человек может обеднеть, если будет оставлять при себе то, что мог бы отдавать, и скупиться на свои экзистенциальные ресурсы.

Дело здесь, в сущности, не в том, что и сколько мы получили и способны ли отдать в том же количестве, а в нашей готовности свободно черпать ресурсы из источника и отдавать миру. Эти ресурсы находятся в нашем свободном распоряжении в той мере, в какой мы готовы их реализовать и ими поделиться. Интересно, что научная психология не обнаружила этот феномен, но при этом он заслуживает нашего внимания (уже хотя бы потому, что радикально отличается от обычной ресурсной модели, которая считается универсальной). С одной стороны, потому что здесь обнаруживается очевидное, совершенно бытовое доказательство против натуралистической механизации человеческой личности. С другой стороны, потому что клиническое и терапевтическое значение этого доказательства нельзя переоценить. Скольким людям внушали, что они не могут любить, потому что их никогда не любили или любили мало? Сколько популярных психологических бестселлеров советуют читателям сначала думать о себе и о том, что они получают, и только потом — о том, что они могли бы передавать в мир? Именно из-за таких советов сокращаются человеческие ресурсы, которые раскрываются в отдаче, а не в ожидании и получении. И сколько благожелательности, в которой так нуждается наш мир, он теряет из-за того, что мы упускаем возможности творить добро, которого *раньше* не получили? Мир мог бы стать несравненно богаче. И как много теряет наша собственная история жизни, когда мы верим, что в ее главы можно вписать лишь столько любви, дружбы и щедрости, сколько мы получили сами!

Перед тем как подробно рассмотреть это, для дальнейших рассуждений мы должны запомнить три вывода. Во-первых, человек способен освободиться от зависимости, связанной с тем, что он получил. Во-вторых, делая это, он обогащает не только других, но и себя самого. Это исцеляет и действует благотворно на него и других. Насколько это благотворно, показывает приведенный выше пример психолога, который, заботясь о других, превратил недостаток любви к себе в беспрецедентную самоотдачу и дал миру исцеление и поддержку. Если бы он действовал чисто механистически, все бы свелось только к отсутствию такого исцеляющего поведения. В-третьих, невозможный с точки зрения законов физики «приток энергии вне описанного физического пространства» не

только реален, но и является правилом, если человек активно участвует в жизни и готов обращать внимание не только на себя и собственные интересы.

Лишь в обращении к чему-то или кому-то другому, судя по всему, может быть искоренен простой детерминизм, который работает в остальной природе. Забота о другом освобождает Я от узости субъективности и ведет его обратно к предназначенной ему свободе. Позже мы еще вернемся к этому выводу, так как он красной нитью проходит через наше путешествие в поисках путей преодоления безразличия.

Вероятно, мы не понимаем, как и каким образом это возможно. Но есть нечто сильнее, чем наше удивление тому, что некоторые вещи устроены лучшим и более великодушным образом, чем мы изначально предполагали.

Итак, существует общечеловеческий феномен, и его можно наблюдать непосредственно каждый день. Этот феномен, в сущности, дает одно лишь преимущество: тот, кто свободно отдает и делится, становится богаче в той мере, в какой это делает. Получатель или объект нашей заботы приобретает ценный опыт в мире, который казался ему холодным: он принимает подарок в виде заботы, дружбы, любви, утешения или поддержки без какого-либо ответного или предварительного действия со своей стороны. А наблюдатели или свидетели подобного получают возможность следовать этому примеру и тоже войти в поток отдачи.

Примеры такого поведения требуются именно потому, что данный феномен, кажется, противоречит, во-первых, духу времени, а во-вторых, всем известным и наблюдаемым физическим законам сохранения энергии, поэтому его непросто вывести теоретически. Возможно, мы просто забыли, или не верили никогда, или не считали возможным, что определенные душевные и духовные отношения в мире связаны с гораздо большей доброжелательностью, дружелюбием, утверждением жизни и смысла, чем мы предполагали. Другими словами, мир, бытие и прежде всего человек всегда готовы к неожиданным переменам, но их осуществление не в последнюю очередь зависит от того, готов ли человек выйти за собственные рамки привычного и позволить удивляться себе и миру. Для этого нужно всего лишь немного открытости и некая мера общего доверия, которое не только учитывает, какими вещи являются, но и придает значение тому, какими они могли бы и должны стать. То есть, если мы рисуем карту мира, важны не только координаты уже известных территорий, но и те крупные области, которые еще надлежит открыть и сделать пригодными для обитания.

Ответственность в центре свободы

Не забывать о надежде и о других людях, потому что это разумно

Открытость связана с понятием, которое все реже встречается в актуальных рассуждениях о человеке и мировом кризисе эпохи постмодерна, — с надеждой. Имеется в виду надежда на благополучное человеческое существование и сосуществование в целом, при котором отдельный человек сконцентрирован не только на удовлетворении собственных потребностей. Здесь мы можем сделать интересное наблюдение: если мы готовы проявлять надежду не только в отношении себя (как ожидание, что будут удовлетворены наши собственные желания, мечты и цели), но и в целом в отношении мира или хотя бы нашего непосредственного окружения, то часто, словно само по себе, возникает чувство оживленности. Оно указывает на то, что открытость миру и контактность с ним заложены в человеке по природе. Говоря проще, человек чувствует себя хорошо, когда он является идеалистом. Потому что это чувство оживленности показывает ему, что для него естественно и правильно беспокоиться не только о том, все ли хорошо у него самого, но и о том, для чего он может пригодиться, каковы его задачи и испытания в этот момент и в этом месте.

Возникающее чувство оживленности при этом гораздо больше, чем просто чувство (язык не дает нам здесь почувствовать разницу), потому что на экзистенциальном уровне оно также свидетельствует о том, что мы снова нашли связь со всей полнотой жизненных возможностей, что мы снова в игре, что мы пришли туда, где жизнь действительно происходит, — во взаимодействии и согласо-

ванности сил, а не в изоляции, которая угрожала бы нам при эгоцентричном взгляде на жизнь. Если мы настроимся на такое взаимодействие и согласованность сил, если мы будем готовы соединить свои силы с силами других, тогда, возможно, *впервые* возникнет подобие равновесия наших сильных и слабых сторон. Еще не будет достигнута справедливость, надежду на которую нам не стоит оставлять, но установится немного больше равновесия, чем если бы мы не вступали в жизнь со всеми нашими сильными и слабыми сторонами.

Причина очевидна, ведь описанные здесь связи не очень сложны: если мы разделим свои сильные стороны и способности с другими и поставим их на службу жизни, тогда им найдется лучшее из возможных применений: они обратятся к тем жизненным областям, которые ждут именно этого вклада; там они займут место, предназначенное именно для них. А наши слабые стороны тоже найдут себе применение, так как дадут другому возможность и место применить *его* способности — там, где мы нуждаемся в его помощи и поддержке, он, возможно, сумеет успешно доказать свою пригодность. Таким образом, наш недостаток станет возможностью для другого проявить лучшее в себе — не только обладать определенной способностью, но и активно действовать для кого-то или чего-то. А его недостатки, в свою очередь, дают нам шанс оказать ему помощь в другой области.

Это обстоятельство мы тоже быстро понимаем: ни один человек не является островом, и наши недостатки и достоинства, кажется, распределены так, чтобы дополнять друг друга. И значит, они не должны оставаться лишь нашими недостатками и достоинствами, а должны стать тесным переплетением различных качеств, которые являются целым лишь в общем слиянии. Говоря проще, слепой может нести хромого, а хромой — указывать слепому дорогу. Оба доказывают в этом случае, что человек имеет гораздо больше, чем просто способность компенсировать определенные недостатки. Они снова доказывают, что в руках человека даже недостаток может свидетельствовать о силе.

Примечательно, что большая часть гармоничных построений природы основывается на подобном обоюдном дополнении и сотрудничестве. Но именно человек, который к тому же обладает способностью к языковой коммуникации и достаточно свободным, по сравнению с остальной природой, интеллектом, совсем забыл об этих простых связях и приспособился к жизненным моделям, которые, в сущности, не имеют преимуществ в долгосрочной перспективе. В качестве естественных они предполагают позиции

«один против другого» и «только для меня» и отрезают человека от экономики любви.

Здесь мы снова видим, почему широко распространенные рецепты популярной психологической литературы настолько несерьезны. Часто можно услышать или прочитать, что, если мы хотим, чтобы дела у нас шли хорошо, нужно перестать думать о других и начать думать о себе. Нужно начать жить по полной, думая прежде всего о собственном благополучии.

Известный австрийский клинический психолог и психотерапевт Элизабет Лукас в проницательном исследовании предположила, что этот совет был вполне полезным, важным и действенным раньше[39]: психология и консультирование должны не в последнюю очередь корректировать распространенные позиции, усложняющие жизнь, и, может быть, раньше психологам приходилось иметь дело со случаями одностороннего и преувеличенного самопожертвования, в противовес которым нужно было мотивировать людей не забывать о себе окончательно. Но сегодня призывать людей думать больше о самих себе и таким образом противостоять духу времени является плохим советом, потому что этот призыв будет стимулировать и без того широко распространенную тенденцию во что бы то ни стало удовлетворять за счет других только свои потребности. Если раньше советы о том, как научиться «искусству быть эгоистом», были благонамеренны, то сегодня, во времена распространяющегося эгоцентризма, они уже не помогут. Но прежде всего, они основываются на применении физических законов сохранения энергии к духовным феноменам, которые касаются личности и ее экзистенциальных отношений, а это недопустимо. Во-первых, эти советы мешают человеку вести упорядоченную и наполненную жизнь в добром сотрудничестве с другими, во-вторых, они сводят на нет собственно человечное в человеке на экзистенциальном уровне — его способность видеть не только себя, но и других и другое, проявлять заботу, посвящать себя другим и отдавать что-то, даже если биология или инстинкт не диктует ему этого. Иными словами, такие жизненные модели отрицают сущность вещей и природу человека, так же как и потребность мира — его постоянное предложение к нам брать на себя осмысленные задачи, которые без нашего участия не смогли бы осуществиться. Но если мы будем отрицать сущность вещей, то закономерным следствием этого станет лишь частичное выполнение правил жизни, вытекающих из сущности мира и вещей, или вообще невыполнение этих правил. А что касается совета ждать заботы от других, возможно, желать ее, претендовать на нее или даже требо-

вать, потому что это «хорошо для нас», то нужно сказать, что это *не* хорошо ни для нас, ни для других, поскольку ставит преграду между нами и теми ресурсами, которые, как мы понимаем, доступны для нас в любое время и безоговорочно, но в той мере, в какой мы готовы свободно ими делиться.

Это ведет к дефициту там, где его не должно быть. Ведь если все будут ждать активной деятельности, заботы, дружбы и поддержки от других, то это будет, безусловно, долгое ожидание, и оно будет длиться до тех пор, пока кто-то не сподвигнется, вопреки выжидательной позиции и якобы оправданным претензиям, перешагнуть через собственную тень, проявить интерес и щедрость там, где раньше царило лишь укоризненное молчание. Что необходимо в этой ситуации, так это чья-то готовность покончить с ожиданиями и совершить авансовое действие. Мы можем лишь смело проститься с упреком, что человек не может совершить авансового действия, то есть не может действовать, если до этого не получил чего-то с другой стороны, и отнести его к психологическим мифам. Это еще одна свобода — мы в любой момент можем начать осознавать ее. Почему бы не сделать этого прямо сейчас?

Неосознанная радость повседневности

Как бы ни мотивировала описанная нами экзистенциальная модель ресурсов, в современном обществе благосостояния нам все же приходится подталкивать к ней человека. К сожалению, приходится уверять его в том, что он и так имеет свободный доступ к энергии и ресурсам. Вероятно, мы исходим из того, что большинство из нас изначально получило недостаточно и только от нас зависит, сделаем ли мы первый смелый шаг и перепрыгнем ли через собственную тень, поставим ли себя первыми в цепи достойных событий, несмотря на то что нас самих не баловали добротой.

При этом данные психотерапевтических сеансов говорят: большинство людей, утверждающих, что они мало получили или не получили ничего, что можно было бы передать другим, в корне заблуждаются в отношении не только своей жизни, но и себя самих.

Нередко во время беседы с пациентом можно услышать жалобы на то, что в его жизни все плохо. При дальнейших расспросах выясняется, что у него по большей части все хорошо — он просто не обращает внимания на множество положительных моментов, которые обогащают его повседневность. То хорошее, что есть в его жизни, стало жертвой его претензий, и он считает себя беднее, чем

на самом деле есть. Например, его дети здоровы, у него есть стабильная работа, крыша над головой, он физически здоров, но периодически чувствует страх или легкую неуверенность. В ответ на вопрос, нет ли у него оснований радоваться жизни, он задумчиво молчит и спустя некоторое время признается: да, конечно, есть; не *всё* так мрачно, а по большей части даже довольно радостно, на самом деле он хотел бы «лишь» преодолеть свое плохое настроение и страхи. Наблюдения показывают, что прежде всего во *всем* сразу сомневаться или все обесценивать, так как *что-то* (иногда только мелочь) в жизни не складывается, склонны психически лабильные люди. И тогда возникает вопрос: не потому ли они психически лабильны, что сбились с пути из-за своих претензий на то, что в их жизни должно быть все хорошо, а они уверены, что у них все плохо? В этом случае они вступили на ложный путь? Или же они заняли такую позицию из-за того, что очень легко теряют уверенность в себе и поэтому воспринимают довольно мелкие проблемы как непомерно большие?

Однако не только лабильные личности, но и большинство из нас склонны принимать хорошее в жизни как само собой разумеющееся, а проблемам и нереализованным желаниям уделять больше внимания. Часто только переломные моменты и потрясения открывают нам глаза, и мы понимаем, что должны быть благодарными за то, что принимали как нечто по праву нам принадлежащее. Эти переломные моменты помогают понять: то, что мы принимаем как само собой разумеющееся, заслуживает нашего внимания не меньше, чем все остальное, так как часто это просто то, к чему мы привыкли, в данном случае — то хорошее, к чему мы привыкли и за что мы никогда не были благодарны и признательны, а стоило бы. В этой связи вспоминается определение счастья, данное Виктором Франклом, которое сначала кажется поразительным: «Счастье — это когда что-то плохое обошло стороной»[40].

Вообразим себе ситуацию: на плановом осмотре врач сообщил пациенту, что ему не очень нравится какой-то показатель и нужно провести дальнейшее обследование. По пути домой пациент смотрит на мир другими глазами, потому что мир, к которому он привык, оказался под угрозой. В одно мгновение мир перестал восприниматься как должное. В трамвае пациент отмечает беспечность других людей, с какой сам недавно ехал к врачу, вероятно не осознавая ее или не оценивая по достоинству. Они-то здоровы, но здоров ли он? Он наблюдает за повседневной суетой на торговой улице и думает: «У этих людей есть то, что я потерял, — беспечность. Я хотел бы ее вернуть». Одна пациентка однажды сформулирова-

ла это ощущение очень точно: она говорила о «неосознанной радости», то есть о радости повседневной жизни, которую люди не осознают; она говорила, что люди не замечают вовсе, как радостно прогуливаться по магазинам.

Человек, который находится в такой экзистенциально шаткой ситуации, вдруг осознает, какая роскошь, например, есть в том, что можно остановиться у витрины книжного магазина, присмотреть себе книги, которые можно прочитать; вдруг ему становится ясно, какой интересной, разнообразной и беззаботной большую часть времени была его жизнь. Возможно, в его душу закрадется также чувство зависти к беззаботности других людей, которую они не ценят, и тогда он поймет, каким благодарным он мог бы быть за повседневное счастье, которое казалось незначительным, «само собой разумеющимся». Теперь выясняется, что оно не было ни незначительным, ни само собой разумеющимся: «счастье — это когда что-то плохое обошло стороной».

Этот процесс можно легко объяснить с точки зрения психологии, и его стоит рассмотреть подробнее, чтобы избежать отсутствия осознания радости в будущем. Как получается, что мы так легко перестаем обращать внимание на то хорошее, что с нами происходит, ставим в центр нашего восприятия свои неудовлетворенные потребности и в итоге измеряем ими успешность своей жизни?

Здесь действует механизм, который не лишен смысла, но который также, к сожалению, потенциально является психологически разрушительным. Потому что, естественно приспосабливаясь к жизни, наш организм привлекает наше внимание к тем процессам и ощущениям, которые каким-то образом свидетельствуют о недостатках и дисфункциях. Боль, голод или жажда, плохое самочувствие, усталость — все это индикаторы, они указывают на дефицит чего-либо и дают нам понять, что мы должны предпринять что-то, чтобы его восполнить. Этот механизм одновременно помогает нам адаптироваться и в то же время губит нашу способность признавать и ценить то, что у нас получается и не доставляет нам проблем в жизни. Такие вещи становятся незначительными, и с позиций биологии это выглядит так: то, что получается и функционирует, не требует от нас усилий, потому что оно и так, судя по всему, хорошо работает[41].

Тот же механизм, который служит биологическому выживанию, может привести к проблеме неосознаваемой радости: мы больше не замечаем радость и отсутствие проблем в повседневной жизни, поэтому все области нашего существования, в которых *нет* проблем, довольно скоро становятся для нас неинтересными. Осо-

бенно это актуально сейчас: как дети общества благосостояния и потребления мы и без того привыкли обращать много внимания на собственные потребности. Области, в которых нет проблем, не требуют от нас усилий, и рано или поздно мы начинаем воспринимать их как сами собой разумеющиеся или вообще перестаем их осознавать. Даже когда нам удается исправить какой-то недостаток, чувство удовлетворения и благодарности длится не очень долго: недостаток устранен — и баланс снова восстановился. И часто именно экзистенциальная угроза тому, что у нас есть, напоминает нам, что и сколько мы имеем или имели.

На практике пациенты единогласно говорят, что в ситуациях угрозы их существованию они не требуют от жизни исполнения своих экзотических желаний, роскоши, поездок в другие страны — нет, они просто хотят вернуться к обычной жизни и только теперь осознают то, что раньше им вообще не приходило в голову: «Вообще-то нет ничего само собой разумеющегося. Каким же счастливым я был!» Изречение Франкла «счастье — это когда плохое обошло стороной» означает следующее: мы слишком быстро привыкаем к тому, что у нас есть, с вожделением глядя на то, что хотим получить, или думая, что это причитается нам и необходимо для нашего благополучия.

Но в итоге, если человек понимает, что за этим стоит, ему вовсе не обязательно дожидаться угрозы существованию, которая даст ему понять, сколько в жизни хорошего, и приведет его к благодарности. В принципе, ему достаточно периодически напоминать себе, что плохое обходит его стороной, и быть готовым помочь тем, кого беда не миновала. Им может потребоваться его помощь, ободрение, внимание. Это также логичным образом сузит круг ответов на вопрос, откуда нам взять силы на первый шаг, ведь, если мы способны задуматься о том, навстречу кому и каким образом мы его сделаем, это уже означает, что мы получили нечто в подарок и теперь готовы передать другим. Если выявленное нами соответствует действительности, тогда вся сомнительность формулы, согласно которой мы можем отдавать только то, что сами получили (при скрытом предположении, что мы получаем всегда недостаточно, чтобы отдавать), становится еще более очевидной. Человек, который руководствуется в жизни такой формулой, не только с большой вероятностью станет жертвой ошибок, вызванных неосознаваемой радостью (что ему нечего отдать другим, раз он сам ничего не получил), — эта формула ведет также к недооценке положительных ресурсов, которыми человек обладает, которые может отдавать в мир и которыми свободен, таким образом, распоряжаться.

Другими словами, эта форма психологического детерминизма недооценивает в первую очередь то, что мы имеем, во вторую — чем можем распоряжаться, в третью — кем мы являемся: потенциально мы всегда больше того, что получили.

Однако будем придерживаться меры и соблюдать равновесие. Хотя описанный механизм, связанный со вниманием к недостаткам, может вызвать ряд проблем, изначально он все же призван служить нашему выживанию и мудрому, благосклонному отношению к самим себе. Он сигнализирует нам о том, когда нужно отступить и быть аккуратнее, он предупреждает нас, чтобы мы не тратили впустую свои силы и способности. Он оберегает нас. Призыв увидеть — вопреки этому предупреждающему механизму, — что очень многое в нашей жизни получается без проблем и что за это мы могли бы быть благодарны, не означает игнорировать этот механизм. Мы говорим о том, что человек может составить адекватную и полную картину своей жизни только тогда, когда станет замечать не только те жизненные сферы, которые в данный момент нестабильны или в которых есть проблемы, но и те, которые сами по себе не обращают на себя внимания, потому что с ними все в порядке. Это основа реалистичной и разумной благодарности.

Нередко этой разумной благодарности противостоят не внешние, а внутренние изъяны и разочаровывающие данности *внутреннего состояния* и обусловленности, то есть не вещи и связанные с ними обстоятельства, а неразумные психические состояния, доставляющие неудобства, — например, страхи и неуверенность. Другими словами, механизм, который должен поддерживать нас в жизни и который нацелен на проблемные области, при неправильной настройке усложняет жизнь тем, что заставляет нас бить тревогу слишком часто или волноваться не тогда, когда надо (например, при страхе) или побуждает нас срочно компенсировать недостаток чего-либо (например, при отсутствии собственной инициативы). Психотерапия и консультативная практика показывают, что такие внутренние факторы могут быть большим препятствием и вызывать большую неуверенность, чем некоторые внешние, то есть реальные, обстоятельства.

О преодолении внутренних препятствий

Итак, с чем мы имеем дело, когда говорим о таких внутренних состояниях, как, например, преобладающий страх, недостаток самоконтроля или вообще реальная или мнимая зависимость от

сильных чувств и сомнений нашей способности действовать? Состояние, при котором проявляется подобный недостаток, обычно имеет более личный характер, чем описанная ранее модель входа-выхода (input-output); поэтому о нем сложнее говорить с другими, так как модели восприятия, лежащие в его основе, субъективнее и интимнее. Такие состояния часто становятся темами психотерапевтических сеансов.

Например, пациент рассказывает, что он знает, как поступать правильно, но его сковывает страх и он не может сделать то, что считает правильным. Он думает, что неспособен на это; либо он сомневается и не уверен, что его друзья, семья или другие люди положительно отреагируют на его действия; либо он боится рисковать, а это необходимо в любой деятельности, ведь что-то может и не получиться, но он не хочет и слишком боится опозориться.

Либо пациент испытывает непреодолимое желание или зависимость от чего-то и при этом считает, что это плохо, но не чувствует в себе сил перестать делать то, чего делать не стоит. Например, он почти готов преодолеть плохую привычку или зависимость и всерьез пообещал себе ее бросить, но спустя неделю сообщает, немного стыдясь, что снова поступил по-старому. За робким признанием в том, что он нарушил собственное обещание, нередко следует решительная и, кажется, снимающая вину фраза, наиболее кратко и четко выражающая смысл этой формы детерминизма: «Я не мог иначе. Желание было слишком сильным».

Или же пациент не может собраться с силами и сделать что-то, что считает правильным. Он должен готовиться к экзамену, дописать научную работу, написать важное письмо или заявление, а вместо этого проводит часы перед телевизором или компьютером; конечно, при таком времяпрепровождении растет как давление, так и признанное или непризнанное разочарование в себе: человек не может на себя положиться.

На вопрос, что мешает ему сделать то, что он на самом деле планировал, пациент не дает толкового ответа, а говорит только, что не чувствовал желания и мотивации и ничего с этим не смог поделать. Или он испытал страх (пожалуй, самую сильную парализующую форму нежелания) перед тем, чтобы сделать что-то осмысленное. Он знает, что, если не сходит к зубному врачу, посещение которого он так долго откладывал, ему точно не станет лучше. Он пообещал друзьям сходить в этот раз, но через неделю несколько озадаченно рассказывает, что опять не вышло. «Я очень боялся и ждал, пока страх уйдет, но он не ушел. Я просто не смог пойти, у меня просто не получилось».

На практике такие пациенты чаще всего говорят, что, в принципе, готовы и хотели бы сделать то, что им мешает сделать страх. Но, поскольку они считают, что неспособны сделать то, что хотят (из-за страха), они ждут, пока страх уйдет. Только проблема в том, что страх обычно не сдвигается с места до тех пор, пока не исчезает его причина. Поэтому пациент отменяет необходимый визит к врачу и чувствует облегчение, когда страх отступает и сменяется расслаблением.

В результате пациент получает небольшую психологическую выгоду, а страх одерживает зловещую победу. Возможно, пациент не знает, что страх прожорлив, хочет больше и следует фатально эффективной системе: когда страх отступает, это приятно. А организм награждает человека за отступление и побег тем, что дарит ему приятное чувство прекращения тревоги. Пациент, который систематически избегает того, чего боится, не только освобождает себя от переживания страха, он также вознаграждает себя за побег, то есть вознаграждает свой страх за то, что тот однажды стал сильнее его благоразумия; он кормит страх своим отступлением. Не нужно много фантазии, чтобы проиграть эту историю вновь: в следующий раз он отменит не только визит к зубному, но и к терапевту, который должен сделать ему укол. Раньше он не боялся ходить к терапевту. Но теперь замечает, что и тот, и другой врач делают уколы, а это неприятно. А избегать этого неприятного ощущения, как показывает его опыт, приятно. Легкое чувство страха закрадывается в него, и чем больше он позволяет ему лишать себя уверенности, тем сильнее страх становится. Может, снова подождать, пока страх пройдет? Пациент может ждать долго. В итоге и этот визит к врачу будет перенесен, а если история будет идти по предсказуемому сценарию, визит к врачу будет и вовсе отменен. И так далее. Несвобода растет, если мы даем неприятным чувствам определять границы нашей свободы.

Люди со страхами часто рассказывают: год назад, когда нужно было уехать из города, им было нехорошо, поэтому они больше не выезжали. Потом им становилось плохо, когда нужно было пересечь границу своего округа, затем — когда нужно было перейти улицу, выйти из дома и, наконец, из квартиры, которая окружена невидимыми границами. Страхи не только распространяются, как зараза, они требуют для себя все больше пространства во внутреннем мире человека, как только он позволяет его занять.

Связь с кризисом ценностей, на который повсеместно жалуются, на первый взгляд, может быть, и незаметна, но ее нетрудно проследить, и это подтверждает тезис о том, что мы, в общем, страдаем

не столько от недостатка осознанных решений, ориентированных на смысл и ценности, сколько оттого, что иногда мы не знаем толком, как нам эти решения превратить в действия, как остаться верными им даже тогда, когда мы к этому не расположены. Здесь возникает вопрос не о том, становимся ли мы зависимы от внешних обстоятельств, а скорее о том, как много значения мы придаем нашим сиюминутным приятным или неприятным внутренним ощущениям. Это может быть последним и решающим препятствием для идеалистической, осмысленной, свободной и ответственной жизни.

Ведь если мы поставим нашу способность реализовать признанные возможности смысла и ценностей в зависимость прежде всего от желания или нежелания, тогда наши действия будут определяться вовсе не ценностями и нашими намерениями, а лишь желанием или нежеланием. Такая логика будет подталкивать нас к поведению, которое каждый раз будет меняться в зависимости от случайностей. Сегодня это одно, завтра другое, причем одно противоречит другому. Следовательно, нас направляют вовсе не смысл и ценности, а желание или нежелание, приятные или неприятные чувства, которые мы испытываем в данный момент.

Однако мы не должны прийти к заблуждению, что действия, ориентированные на желания, сами по себе приносят проблемы или меньше направлены на смысл и ценности. Нужно сразу уточнить: это не всегда так. Потому что, без сомнения, можно осуществлять смысл там, где есть желание, незачем постоянно отказываться от него. В конце концов, нам стоит относиться к себе так же доброжелательно и хорошо, как и к другим, для этого нам достаточно проявлять желания или нежелания, которые являются хорошими показателями здоровой и успешной жизни. Обычно нам приятно следовать за нашими желаниями, и нет причины (и не может быть), из-за которой нам не стоило бы наслаждаться прекрасными вещами только потому, что они приятны. Отказ ради отказа, в качестве жизненного принципа или отрицания жизни, ни в коем случае не то же самое, что отказ ради ценности, ради другого человека, ведь последний связан с положительным основанием. Благодаря знанию об этом основании или самому этому основанию человеку легче принести «жертву», так как он знает, зачем это делает. Но за жертвой ради жертвы нет никакого хорошего основания, она заставляет задуматься о психологических причинах: возможно, за такой жертвой стоит стремление к признанию или просто неудачная жизненная позиция, которая ведет к отрицанию благ, предоставленных нам жизнью. Следовательно, и то, и другое представляет собой добровольный отказ от радостного, приятного и прекрасного.

Кроме того, если давать другому человеку возможность испытать нечто приятное, прекрасное и интересное — это ценно и положительно, то как может быть плохим предоставление такой возможности себе самому? Если бы *априори* было плохо делать добро себе, то *априори* было бы плохо делать добро другим. Тогда было бы совершенно неправильным предполагать, что действия человека при принятии им решения в пользу или *против* своего желания можно считать зрелыми, «хорошими» или ориентированными на смысл и ценности, только если он действует против своего желания — при условии, что он не вредит при этом ни себе, ни другим.

Однако вред может возникнуть как раз там, где желанию и нежеланию позволят определять, будут ли реализованы решения и действия, которые давно признаны положительными и осмысленными, или они останутся нереализованными из-за внутренних препятствий. Если человек замечает, что предпочитает своим возможностям смысла мимолетные желания или нежелания, это надежный и довольно точный показатель проблемы и отсутствия истинного, свободного и необремененного наслаждения. Человек делает или допускает из чувства комфорта то, чего он на самом деле не хочет. При таких обстоятельствах он действует против своей воли или против лучших намерений и потакает преходящим желаниям. Результат редко бывает положительным — в итоге человек поступает так, как если бы все сводилось *только* к погоне за приятными чувствами или к тому, чтобы избегать неприятных. Вскоре мы попадаем в психологическую ловушку. Во-первых, потому что описанный выше механизм концентрации на негативном вскоре формирует у нас иммунитет против положительного, и впоследствии оно начинает очень легко ускользать от нашего внимания. Во-вторых, потому что в итоге погоня за приятными чувствами делает нас зависимыми от факторов, которые мы толком не можем контролировать и которые получают еще больше власти над нами и диктуют нам свои правила.

Погоня за приятными чувствами и бегство от неприятных мешает свободе так же, как и осуществлению осмысленных действий, которые раскрываются прежде всего в этой свободе. Другими словами, системы координат желания и нежелания недостаточно, чтобы соответствовать всей полноте ситуации и вопросам смысла, многочисленным возможностям человека. Образно выражаясь, компас, который реагирует только на два полюса — «желание» и «нежелание», — заведет путешественника из свободы прямо в несвободу. И в таком случае карта жизни теряет целое измерение. Мир становится лишь средством для удовлетворения потребно-

стей, а человек — полностью зависимым от собственных желаний.

Парадоксально и несколько трагично, что нередко человек это очень хорошо понимает и поэтому так разочаровывается в себе, он не может понять своих действий и приходит к печальному выводу: «Очевидно, я не могу по-другому, хотя давно признал, что должен действовать по-другому и по-другому было бы лучше».

Именно этот процесс мы рассмотрим подробнее.

Мотивация к свободе: действовать значит осознавать больше

Сначала нужно уточнить, что конкретное ощущение желания и нежелания сильно зависит от индивидуальных особенностей характера и темперамента. Например, некоторые люди боязливы по своей природе, они вздрагивают от шороха за спиной, а другие в похожих ситуациях не пугаются или даже оборачиваются, потому что им любопытно, что там такое. Некоторым людям трудно себя мотивировать. В то время как одни уже давно начали работать, другие мешкают, откладывают свои дела и из-за этого не могут толком раскачаться. Некоторые могут быть более вспыльчивыми, флегматичными, неуверенными, чем им хотелось бы. Исследование показывает, что такие индивидуальные различия по большей части возникают в результате сложного взаимодействия желаний и склада характера и нельзя просто так изменить их как модели восприятия. Но это мы даже не обсуждаем, ведь мы уже установили границы каузального подхода. Понять, *почему* мы не можем делать что-то легко, не значит автоматически начать делать это.

Вопрос в том, *как* быть с этими индивидуальными качествами; то есть вопрос не в том, что *они* делают с нами и из нас, а в том, что *мы* сделаем с ними и из них. Опыт психотерапевтов и психиатров говорит нам, что эти качества нельзя непосредственно изменить как *модели восприятия*, но это не значит, что их нельзя изменить как *модели поведения*. Почему? Потому что поведение — это гораздо больше, чем восприятие.

Это очевидно: восприятие осуществляется тогда и выполняет свою функцию в той мере, в которой оно дает нам отражение внешнего и нашего внутреннего мира, независимо от наших желаний и опасений.

К примеру, я знаю, что сейчас ночь, поскольку вижу, что солнце уже зашло и часы показывают поздний час. Я знаю, что голоден, потому что ощущаю голод. И я знаю, что боюсь, потому что ощу-

щаю страх. Прежде всего, это объективные состояния; так мы ориентируемся в этом мире. Мы не можем решать осознанно, *что* и *как* мы будем ощущать, а также какие чувства при этом будем испытывать. Ночь остается ночью, даже если я хотел бы, чтобы был день; я голоден, даже если охотнее был бы сытым; я боюсь, даже если совсем этого не хочу. Какими бы разными ни были виды ощущений, их все характеризует одно важное качество: они ощущаются нами, и наша единственная «задача» — принять их к сведению. Наше восприятие как внутренних, так и внешних обстоятельств в определенной мере является судьбоносным и неизменным для данного момента. Мы не можем им свободно распоряжаться.

Мы назвали три классических примера препятствий, возникающих при принятии решения в пользу или против действия, которое признаем осмысленным: страх, желание, отсутствие желания. Это состояния, которые мы не выбираем осознанно. Они довлеют над нами. Никто не выбирает страх (или склонность к страху). Ни один человек, желающий избавиться от плохих привычек, не выбирает странную склонность к тому, чтобы опять возвращаться к ним, вопреки своим благим намерениям. Ни один человек, день за днем откладывающий необходимое действие, не выбирает осознанно и добровольно отсутствие инициативности и мотивации. И тем более никто не хотел бы иметь такое восприятие, если бы мог это выбирать.

С этой точки зрения фраза, которую можно часто услышать от пациента: «Я такой, какой есть. Я поступаю так, не могу иначе, *потому что* я такой», — имеет разумное зерно. Но это только половина истории, а другая ее половина умалчивается. Каков вклад самого человека? И решающий вопрос: что сам человек сделает со своими склонностями, если будет принимать во внимание не только себя самого, но и остальное, то, что вокруг него? Другими словами, если человек будет задаваться не только вопросом, как у него дела, но и вопросом, в чем вообще дело. Потому что:

> Мы формируем нашу личность только тогда, когда отдаемся какому-то делу. Мы освобождаемся от страха не через самоанализ, не через проигрывание по кругу одних и тех же мыслей об этом страхе, а через самоотречение, через самоотдачу достойному делу. Это тайна всего формирования себя, и никто не выразил это точнее, чем Карл Ясперс, который написал: «Человек становится тем, кто он есть, благодаря делу, которое он делает своим».[42]

Кому не знакомы подобные случаи (либо из собственного опыта, либо из наблюдений или рассказов других): человек, которого недавно сковывал непреодолимый страх, вдруг начинает делать именно то, чего ему не давали делать страхи, недостаток мотивации, желания? Это происходит, когда на кону стоит нечто большее, чем неприятное сдерживание этих чувств. И кто не слышал о людях, которым удалось постепенно отвоевать для себя свободные пространства, захваченные подобными чувствами? Это удалось им не потому, что их страх и нежелание стали слабее, а потому, что *они* стали сильнее страха и нежелания, когда посвятили себя осмысленной задаче. Распределение сил между страхом, нежеланием и Я сместилось таким образом, что страх или нежелание перестали производить сильное впечатление, потому что на кон было поставлено нечто более важное. Если человек проявит доверие к себе и собственной свободе, он, вероятно, сможет преодолеть страх и нежелание, которые в нем поселились. Если будет необходимо, он сможет также действовать и при наличии страха и нежелания, потому что его дело важнее и имеет больше смысла. Нередко Виктор Франкл на своих лекциях задавал вопрос: «Кто сказал, что я не могу делать что-то *вместе со страхом*?»

Есть и другой вариант действий. Человек может позволить страхам, своим желаниям и нежеланиям диктовать, как ему поступать в жизни. Итог будет довольно банальный и предсказуемый: придется позволить страху запугать себя. А можно, ощущая страх (что весьма неприятно), все равно не позволять ему получать больше, чем он должен получить: не отдавать ему наши возможности что-то сделать и испытать. Стоит подумать о том, в чем нуждается мир, а также о многих главах нашей личной жизненной истории, которые останутся пустыми, если страх (или отсутствие мотивации и желания) отвоюет для себя слишком много места. Если допустить это, то придется испытать неприятные чувства, вызванные мыслью, что ты многое упустил или не смог сделать то, что на самом деле хотел. Если помнить о том, что в будущем Я станет оценивать свою жизнь по тому, что оно транслировало в мир, а не по тому, что с ним самим происходило, то сегодня боязливое, безынициативное или подверженное зависимости Я сможет легче преодолеть сиюминутные желания и нежелания. Возможно, потом оно даже будет немного гордиться, но точно уж не сожалеть о том, что не пожертвовало уникальной возможностью в угоду своей прихоти.

Мы снова говорим о том, какой личный активный вклад может сделать человек, а не о том, как и что он пассивно ощущает. Если необходимо, то этот вклад должен и может быть сделан и тогда,

когда у человека нет желания к этому, а есть соблазн к лени, бегству или разочарованию, — заметьте: соблазн, а не принуждение. Потому что свобода по-прежнему остается с нами.

Это легче проиллюстрировать на примере положительных склонностей, чем на примере отрицательных и обременяющих. Рассмотрим такое свойство, как музыкальность. В определенной степени оно заложено в человеке изначально, кто-то больше музыкален, кто-то меньше. Есть даже убедительные свидетельства существования генетической составляющей музыкального таланта[43]. Здесь также работает описанная выше судьбоносность того, что дано нам от природы: тот, у кого есть музыкальный талант и способности, не выбирал их осознанно. То же можно сказать о человеке, имеющем склонность к чрезмерной агрессии. Но как связано это врожденное свойство с действиями человека, и какое значение оно имеет для общего отношения между талантом, восприятием и поведением? Сам ли музыкальный талант исполняет музыку, импровизирует, сочиняет? Осуществляет ли он сам себя? Ясно, что нет. Нужно принять решение, согласиться, сказать: «*Да будет так*, этот талант должен реализоваться». Пока мы не раскроем его, он останется просто возможностью, и в этом случае мы заберем его с собой в могилу неиспользованным.

Наш вспыльчивый пациент понимает это быстро, и если он согласен с этим тезисом, то ему также придется признать и следующий: что дозволено для одной склонности, то разрешено и для другой. Сама вспыльчивость не является недружелюбной или агрессивной, таким становится пациент. Действует не *что-то* (склонность или внутренние психические процессы, которые обусловливают эти склонности), а *кто-то*: Я — это не только аппарат души, но это также и духовная личность, способная принимать решения и брать на себя ответственность.

Эта личность «может иначе», несмотря на то, что убеждена в обратном, и несмотря на то, что это может быть немного неприятно. Ведь действует не ощущение и не склонность, а сам пациент — из-за факторов, влияющих на него, или вопреки им. И именно от него зависит, *имеет* ли он темперамент холерика или *является* холериком; *имеет* ли скорее флегматичный или боязливый темперамент или *является* флегматичным или боязливым и т.д.

Задача консультанта и терапевта в таких случаях состоит в том, чтобы сделать очевидным еще одно заблуждение детерминистического заключения, дополняющее ошибочную убежденность, что человек может передать только то, что получил сам. В этот раз мы говорим об убежденности, не менее ограничивающей и сковываю-

щей: жизнь человека якобы определена тем, что происходит *с* ним и *в* нем. То, что мы говорили о первом случае, касается и второго: свобода — это реальность осуществления, нужно ее реализовать, чтобы она стала действительностью, переступая, если необходимо, через непреодолимые неприятные ощущения.

Люди, которым удалось доказать это на деле, обычно рассказывают, что они выработали практически спортивное отношение к своим прихотям. Или, как выразился один пациент, обыграв знаменитую цитату Фрейда: «Я снова хозяин в собственном доме, а не мои прихоти». Мы уже говорили о том, что уступать страху, безынициативности и зависимости — это следствие образа Я, которое считает себя неспособным выступить в интересах признанной возможности смысла вопреки потенциальным препятствиям в виде внешних и внутренних обстоятельств. Возможно, в рамках обыденной психологизации нашего времени этому Я часто внушали, что не следует делать ничего, что противоречит его чувствам; будто бы наши прихоти, которые, по нашему признанию, мешают нам вести достойную и продуктивную жизнь, являются лучшими советчиками, чем наше благоразумие; будто бы мы не обладаем свободой перетерпеть свои прихоти, если это необходимо, и делать то, что считаем хорошим, наполненным смыслом или правильным. Очевидно, что, если человек в своих решениях и действиях руководствуется ощущениями, которые сам признает неразумными и которые к тому же мешают ему делать то, что он хочет и должен, это не может свидетельствовать о его зрелости, свободе и ответственности.

О краже свободы и ее цене

В ходе наших размышлений выяснилось, что реализация свободы зависит от того, готовы ли мы ей пользоваться и ее осознавать. Говоря конкретнее, реализация в данном контексте означает, что определенная способность оказывается реальной и действующей лишь в той мере, в какой она реализуется. Еще один пример — это языковая способность. Человек задействует ее, когда говорит. Только в этом случае она становится реальностью. До того момента мы только предполагаем, что человек способен разговаривать. Учитывая свободу воли, сделаем одно предположение, чтобы эмпирически проверить описанные нами закономерности: мы можем реализовать какую-то способность только в той мере, в какой, по нашему убеждению, ею обладаем (по крайней мере, потенциаль-

но). Если мы обнаружим, что различия в поведении будут зависеть от этого убеждения, у нас появятся веские доказательства того, что эти различия определяются осуществлением этой способности, которое сопровождается неким убеждением человека. Тогда у нас появятся веские доказательства того, что эти способности реализуемы. В нашем конкретном случае: человек обладает свободой принимать решения и действовать, но этой свободы не замечает тот, кто жалуется на внешние обстоятельства и внутренние состояния и думает, что «не может по-другому».

Этот тезис можно проверить. Его рассматривали во многих известных на сегодняшний день исследованиях, которые по большому счету следуют одной схеме: выбирают случайным образом людей из местного населения и делят их на две группы. Одной группе настойчиво объясняют, что в своих действиях они полностью зависят от обстоятельств («не могут иначе»), другой группе не менее убедительно втолковывают, что они обладают свободой в принятии решений и действий и их поведение зависит в первую очередь от их свободно выбранных решений, даже если они не могут непосредственно и сразу повлиять на внутренние и внешние обстоятельства («я могу иначе»).

Затем испытуемых наблюдают в ситуациях, в которых намеренно запрограммировано возникновение конфликта между заданными внутренними психическими параметрами желания и нежелания с одной стороны и свободой принятия решений и восприятием ценностей — с другой.

Обычно от испытуемых скрывают закономерности и цели исследования, чтобы получить чистое, непосредственное влияние веры или ее отсутствия на свободу воли, а также чтобы проверить готовность участника эксперимента использовать свою свободу[44].

Например, испытуемым объясняют, что они принимают участие в ряде исследований, состоящих из множества мелких отдельных экспериментов под руководством различных специалистов, то есть один тест не имеет ничего общего с другим. О первом эксперименте говорят, что в нем исследуются определенные аспекты понимания и запоминания текстов. В нем испытуемые получают текст, который они должны прочитать. В тексте реалистично рассказывается, например, об «ошеломляющих» результатах исследования, полностью подтверждающих, что поведение человека целиком предопределено (для «несвободной группы» испытуемых) или не предопределено, а зависит от способности человека осознанно принимать решения (для «свободной группы»). После того как испытуемые ответили на несколько простых тестовых вопро-

сов, эта часть исследований объявляется завершенной, и участников готовят к следующему эксперименту.

В другой части этих экспериментов испытуемых просят решить ряд математических задач[45]. Руководитель объясняет, что на экране компьютера друг за другом будут показаны 20 математических заданий, которые нужно терпеливо решить в уме (1+8+18+12+19-7+17-2+8-4=?), а ответы записать на листке бумаги. Затем, извиняясь, он добавляет, что из-за ошибки в программировании правильный ответ появится на экране автоматически сразу после задания, но участники могут и должны этому помешать, нажав на клавишу «пробел» на клавиатуре после того, как задание отобразится на экране. Далее руководитель говорит участникам, что он не может проверить, нажали ли они на «пробел», но настоятельно просит их не обманывать и решить задачу самостоятельно (а не нажимать на «пробел», чтобы узнать ответ), — только так его эксперимент даст нужные результаты, в противном случае они не будут иметь значения, а долгая и затратная подготовка окажется напрасной. Затем руководитель выходит из комнаты, оставляя испытуемого одного, чтобы не мешать ему решать задание; таким образом, испытуемые думают, что за ними никто не наблюдает. У них есть возможность просто подождать, пока решение не появится само, и завершить скучное занятие быстрее. При этом они должны понимать, что не только действуют нечестно, но и вредят экспериментатору, так как результаты теста при таких обстоятельствах не покажут их реальных математических навыков.

В этом эксперименте был заложен небольшой конфликт между поведением, которое определяется желанием или нежеланием, с одной стороны и поведением, ориентированным на смысл и ценности, с другой стороны. Это была ситуация искушения или испытания, которому человек со слабым Я обычно поддается, обосновывая это тем, что «не мог иначе». Легкая и комфортная альтернатива — сжульничать; более честная и зрелая альтернатива, требующая применения воли, — нажать на пробел и самостоятельно решить скучные задачи.

Ключевой вопрос: имело ли в данной ситуации значение, в чем были убеждены испытуемые до эксперимента, — в том, что они обладают свободой принятия решений и свободой действий, или же в том, что все предопределено? Играла ли роль убежденность испытуемого, что он действительно может пользоваться своей свободой? Ответ будет кратким: в большинстве случаев да. Испытуемые, которым во время первого эксперимента внушали, что они несвободны, нажимали на пробел реже (48%), чем те, кого убеждали, что они свободны (70%)[46].

Этот эксперимент проводили в разных вариантах и тестовых ситуациях, но результат всегда был одинаков: люди, которых «лишали» веры в свободу принятия решений, были меньше готовы вести себя разумно, осмысленно, уважительно, дружелюбно и с ориентацией на смысл, чем те, кто верил в свою свободу. К примеру, первые относились с большей агрессией к незнакомым людям, о которых им заранее сказали (в контролируемой ситуации в лаборатории), что они отказались сотрудничать с ними в эксперименте («Как ты мне, так и я тебе»); они были менее обходительны («Этим могут заняться другие, а я занят своим, и мне нечем поделиться»); во время групповой работы они чаще подстраивались под других, вопреки своей совести («Мне важнее, что говорят другие, мне важно их признание, потому что тогда я чувствую себя лучше. Поэтому я соглашаюсь с их мнением, хотя я его не разделяю»); они были больше склонны к конформизму и к тому, чтобы следовать за другими, чем те испытуемые, которых уверяли, что они обладают свободой воли и ответственностью. Они с меньшей готовностью шли навстречу руководителю эксперимента, когда он просил их поработать немного больше, чем это необходимо («Как меня вообще могут касаться дела других, если главное — это я?»); они также меньше стремились помочь, когда у руководителя «случайно» падала на пол ручка. 77% испытуемых, которые осознают свою свободу воли, помогают руководителю; менее 21% тех, кто считает себя несвободным в выборе, готов помочь поднять ручку с пола («Почему меня должны волновать проблемы других?»)[47].

Это всего лишь маленькая часть данных, собранных во время подобных экспериментов. Кроме того, итоговый анализ подтвердил, что полученные результаты нельзя объяснить другими факторами, например разницей в настроении двух групп; также исключается эффект ожидания, потому что использовали данные тех испытуемых, которые не подозревали о связи между двумя экспериментами. Сегодня из других исследований нам известно, что существенные различия в поведении двух групп наблюдаются и тогда, когда испытуемых специально не убеждают в существовании свободы воли или предопределенности, а подбирают людей в зависимости от их собственной убежденности в этом вопросе и помещают в соответствующую тестовую ситуацию.

Если бы наряду с клинической и терапевтической очевидностью нам нужны были дополнительные эмпирические доказательства для тезиса, выдвинутого в начале этой книги, о том, что наше представление о самих себе сильно влияет на наше поведение, то можно было бы утверждать: доказательства говорят в пользу этого

тезиса, а также в пользу того, что наши представления о себе имеют совершенно конкретные последствия для повседневной жизни. То, на что мы себя считаем неспособными, мы даже не станем пробовать сделать. Цена того, что мы недооцениваем человека или не используем возможности поддержать его (как и ответственность за то, какое представление о себе мы транслируем ему), достаточно высока и имеет последствия для его поведения, а также для его окружения, которому приходится страдать из-за этой недооценки им своих возможностей и следующего из этого эгоизма

Кроме того, исследования снова подтверждают: самые высокие ценности и лучшие намерения уходят в никуда, когда мы не знаем, что их не так-то сложно осуществить, если есть вера в себя. Положительный вывод этого исследования таков: если нам удастся освободить человека, обескураженного собственной слабостью, от сомнений в том, что он способен принимать решения, и от сомнений в силе его Я, тогда мы дадим ему реальную возможность совершать самостоятельные и ответственные поступки. Если необходимо, он сможет совершать их также и при наличии неприятных чувств или вопреки им. Эти сопровождающие чувства могут мешать ему вести разумную, самостоятельную жизнь, но это не обязательно должно быть так. Свобода и ответственность Я внутри собственной психики — это не мечта, не иллюзия; но они раскрываются не сами по себе, а зависят от нашего активного содействия, так же как и от реалистичной оценки своих способностей. Таковы основные выводы об индивидууме и его представлении о себе.

Но имеются также и дальнейшие последствия выявленных обстоятельств, они касаются не столько нашего представления о себе, сколько представления о человеке вообще. Так, испытуемых другого исследования в рамках описанной парадигмы свободы воли просили вспомнить события из их жизни, когда другие люди вели себя по отношению к ним дружелюбно и поддерживали их; затем нужно было отметить на шкале, сколько благодарности они чувствовали к ним. Результат удивляет лишь на первый взгляд: участники из «несвободной группы» были благодарны своим благодетелям гораздо меньше, чем «свободной»[48]. Соответственно, люди, которые считают себя несамостоятельными, недооценивают не только себя, но и способность других делать что-то для людей, забывая о себе. Они усматривают за предполагаемым благим поступком эгоистические и собственнические мотивы. За такой эгоистический и, следовательно, неискренний благой поступок из тех же побуждений человек менее благодарен. Впоследствии люди, которые потеряли веру в то, что они могут поступать по-другому (то

есть потеряли веру в осуществимость своей свободы), не только уже не могут действительно положиться на себя, они не доверяют и другим.

Установленные связи не противоречат наблюдениям психотерапевтов: оказывается, некоторые пациенты вообще не в состоянии видеть в том хорошем, что они получают, хорошее. Им гораздо проще распространять то негативное, что с ними происходило, на других — как доказательство того, что жизнь несправедлива к ним, а их неприветливость, разочарование, озлобленность, отчаяние и обида на мир оправданы. В этом они видят основание для того, чтобы выразить миру свой отказ и не видеть того, что другие ожидают от них. Хорошее для них — это либо ничто, либо само собой разумеющееся (см. выше), а не то, чему стоит радоваться, поскольку они его обесценивают. Либо они находятся в плену у идеи, что сейчас могут претендовать на большее или на что-то еще, поэтому они не в состоянии увидеть, сколь много поводов для радости и благодарности у них уже есть. К сожалению, таким людям труднее оценивать хорошее и дружелюбное отношение к ним других людей, поскольку они склонны приписывать им недобровольные и неблагонамеренные поступки.

Они вообще сомневаются в искренности другого (в сущности, как и в своей): в том хорошем, что дает им другой человек, они видят не что-то хорошее, а только довольно непростой способ самоутверждения.

Это еще один вопрос, который мы должны рассмотреть подробнее; говоря точнее, это один из ключевых вопросов нашего анализа: существует ли на самом деле неподдельная добродетель, или мы все время думаем, что человек лучше (и может быть лучше), чем он есть на самом деле?

Мы уже рассмотрели вопрос о том, что человек может. Мы знаем, как много в его распоряжении ресурсов, и догадываемся, что стоит на кону. Но мы должны посмотреть глубже: чего же на самом деле хочет человек? Интересно, что часто он, кажется, не знает точно, чего хочет. Если бы он знал, то не сомневался бы: то, что сам человек и другие люди по-настоящему хотят, и то, что демонстрируют в качестве своих желаний, — это разные вещи. Этот вопрос касается нашего представления о себе, так же как и представления о человеке вообще. Кроме того, он затрагивает и более важный вопрос о человеческой природе: что для человека счастье и как он может его найти?

Через мир к себе

О сложном вопросе человеческих желаний

Если сегодня зайти в отдел «Психология и психологическая помощь» современного, хорошо организованного книжного магазина, можно легко убедиться, что большая часть книг пытается ответить на вопрос «Как стать счастливым?». Этот вопрос человечество задавало себе издревле, но исследовать в научном мире его начали примерно 120 лет назад. С самого начала он стал одним из главных для тогда еще молодой науки психологии. Однако в начале прошлого столетия он был сформулирован по-другому: в чем основная мотивация человека и что им непосредственно движет? Исследовательская идея опиралась на вполне убедительное предположение: если бы человек понимал, чего он хочет, он бы и знал, что ему требуется для наполненной жизни или что ему нужно дать или сделать, если в жизни стало больше сомнений, неуверенности и нестабильности.

Вся сомнительность этой исследовательской идеи (а изначально этого не предвидели) стала явной только спустя сто лет. Сегодня мы наблюдаем почти необозримое количество психологических и психотерапевтических школ, каждая из которых утверждает, предоставляя более или менее разнообразный репертуар доказательств, что именно она нашла один (если не *единственный*) путь, ведущий к наполненному существованию. При дальнейшем рассмотрении этих доказательств замечаешь их внутреннюю замкнутость и противоречивость, так как картина полна неисправимых и с виду непреодолимых противоречий. В сущности, после проделанного анализа мы не должны этому удивляться. Мы знаем, что опыт переживаний и поведение человека не статичны, не меха-

нистичны, не завязаны на его ресурсы, а зависят исключительно от его собственного участия.

В то же время нужно учитывать методическую сложность данного исследования. Это касается, например, тех самых сведений о свободе воли. Психология и психотерапия не только описывают, но в определенной мере также и предписывают и назначают, то есть являются не только наблюдающими дисциплинами, но и влияют на переживания и поведение людей. Интересно, что такие эффекты ожидания могут действовать и в обход сознания, то есть запускать психические процессы, которыми сознание не управляет.

Этот феномен становится очевидным при исследовании травм. В подобных исследованиях редко обращают внимание на некоторые особенности. Дело в том, что пациенты традиционных психоаналитиков чаще всего рассказывают о классических психоаналитических травмах, пациенты терапевтов — последователей Адлера, напротив, рассказывают о травмах, которые тематически касаются самоутверждения, групповой динамики, стремления к значимости. Пациенты терапевтов — последователей Юнга обладают богатым репертуаром архетипов и мифических фигур нашей культурной истории для описания их сновидений[49]. Этот феномен известен также под названием *«doktrinäre Fügsamkeit»* (доктринная покорность)[50].

Само по себе это наблюдение не ставит под сомнение ни одну из названных моделей, но оно дает понять, что опасно пытаться объяснять человека в целом и его психологию какой-либо концепцией, а также заключать его в рамки соответствующей концепции. Очень трудно добиться объективного и «чистого», не имеющего обратного эффекта анализа субъективных процессов.

Что делает нас счастливыми и что это значит для жизни?

Эти выводы становятся еще более актуальными, когда мы ищем подходящую мотивационную теорию в большем контексте дальнейших связей. Уже тот факт, что человек с трудом отвечает на вопрос о собственных желаниях и прибегает при этом к научным исследованиям или чтению книг по психологической помощи, кое о чем говорит. Он свидетельствует о существенной неопределенности, которая есть у человека и которой нет у животных ввиду их биологической инстинктивной уверенности. Животным не нужно спрашивать себя, чего они на самом деле хотят, настолько сильна их приспособленность к окружению.

О человеке в разные времена разные мыслители говорили, что он есть существо несовершенное, неопределившееся животное. Можно сформулировать это мягче: природа (жизнь, бытие) в случае с человеком пошла на большой риск, дав ему немалый кредит доверия. Она наделила его воображением, способностью предвосхищать события, создавать то, чего еще не существует; она дала ему язык, который позволяет вместе с другими делать то, что не под силу осуществить в одиночку. Она дала ему две свободные руки, которые практически требуют, чтобы он создавал то, что без его участия не могло бы быть создано или не появилось бы в такой форме, — она позволила ему серьезно вмешиваться в естественный ход вещей.

Таким образом, природа или бытие с самого начала дали человеку огромные возможности, но, по всей видимости, не приложили объяснения, каким образом и для чего лучше всего их использовать. Но мы знаем о том, как человек появляется на свет, знаем, что он смертен, что он обладает неиссякаемым запасом заботы и любви, а также свободой. Этих тем в книге мы уже коснулись. Однако те же воображение и интеллект, которые дают нам возможность помогать другим людям, делают также возможным изобретение страшнейших систем вооружения, используя которые человек причиняет другим невыносимые страдания и даже может подвергать опасности саму основу своего выживания — природу. Таким образом, широкий репертуар возможностей сталкивается со свободой выбора в том, как их применять.

Вопрос, который задает психология в том числе и себе самой: «Чего же хочет человек?» — выходит далеко за рамки психологии. Ведь он касается не только человека, но и самой жизни.

Исходя из того, что мы способны найти основную мотивацию человека, теоретически можно предположить, что природа все же дала нам инструкцию, как в жизни ощутить полноту, на отсутствие которой человек жалуется. Нужно просто найти ее, исследуя, что для человека является благом, что делает его жизнь успешной. Если расклад верен, то кажется, что весь непростой процесс эволюции человека ведет к тому, чтобы проявить себя естественным образом. Что конкретно это значит? Под основной мотивацией человека мы подразумеваем также цель и причину данных нам в жизни возможностей, а также одновременно данную нам максимальную независимость от внешних и внутренних обстоятельств.

Представление о человеке едва ли можно отделить от картины мира. В тот момент, когда теория мотивации обнаруживает свою действенность, мы узнаем не только чего хочет человек (это и есть

содержание теории), но и для чего он существует в этом мире с его сравнительно свободным набором качеств. Мы узнаем, почему же природа пошла на такой риск в случае с человеком.

Чтобы найти универсальную человеческую мотивацию, можно взглянуть на те характеристики и способности человека, которые могут возникнуть только из относительной свободы и благодаря ей. Мы должны также убедиться, что, по всей видимости, это именно те характеристики и способности, которые, как говорилось раньше, во многом не вписываются в классический детерминизм. Достаточно подумать о неиссякаемом запасе заботы, симпатии, любви, дружбы и интереса — фактически эти феномены раскрываются только в свободной среде и нуждаются в ней. То же самое касается и смысловой мотивации, о которой мы уже знаем: она тоже зависит от свободной среды, как и ответственность и, в общем, все феномены, свойственные исключительно человеку и сопровождающие его волю созидать: культуру, направленное внимание, интерес, участие, понимание, восприятие и т.д. Что бы мы ни говорили о человеке, мы говорим также и о мире — человек в равной степени является продуктом и частью мира и способен влиять на этот мир и благодаря своему неповторимому набору способностей привносить в мир вещи, которых без человека не было бы.

Вероятно, эта сложная взаимосвязь между представлением о человеке и картиной мира приводит к тому, что непросто получить однозначный ответ на вопрос, что же движет человеком. Это не составило бы проблемы, если бы психология и ее отдельные направления не подвергались искушению, жертвами которого рано или поздно становились почти все научные дисциплины. Искушение это состоит в том, чтобы найти убедительную формулу, которая объясняет отдельный феномен, и, вынув из контекста, применять ее к большему количеству феноменов, чем она предназначена. Это легитимный научный метод: если отдельный феномен объясняется достаточно простой формулой, то стоит проверить, не распространяется ли она и на другие феномены. В естественных науках этот принцип постоянно подтверждается.

Проблематичным такой подход становится тогда, когда его применяют для изучения восприятия и поведения человека (а таким образом, и понимания мира). Более того, проблематичным является уже сам объект изучения, поскольку он связан со свободой, а его пытаются загнать в рамки определенных теорий. И то же самое пытаются сделать с восприятием и поведением, которые изначально сопротивляются такому подходу, так как по своей природе не приемлют детерминизма, присущего всякому каузальному подходу.

Для примера возьмем развитие биологизма в биологии. Сегодня ученые согласны друг с другом в том, что процесс адаптации и отбора является механизмом возникновения и развития видов. Эту формулу (больше потомков, разнообразие потомства, выживание и успешное размножение самых приспособленных видов) можно легко применить к другим, более сложным феноменам. Как правило, это признак пригодности научной модели. Данную модель в немного измененной форме можно применять в сфере конкуренции идей[51], а также к некоторым центральным аспектам экономического развития[52].

Менее очевидно, однако, как именно с помощью этой формулы объяснить альтруистическое поведение, ведь ключевой момент развития, который в ней заложен, — это выживание сильного за счет слабого. Так как простое наблюдение в этом и подобных случаях не всегда помогает, пробелы должна восполнить *теория*. Таким образом, объяснение перестает основываться на очевидности (биологической), а начинает опираться на теорию (биологизм). Тогда, например, возможно, что с точки зрения биологизма альтруистическое поведение окажется поведением, связанным с принципом отбора, то есть будет только казаться альтруистическим; речь будет идти о *ненастоящем* поведении[53]. К сожалению, при этом быстро забывают, а иногда вообще не говорят открыто о том, что такое предположение не основано на данных наблюдений, а просто была выдвинута гипотеза, что определенный феномен подходит к определенной теории или учению. Иными словами, редукционизм укрепляется и тогда, когда на основе данных, полученных в результате наблюдений, делают иные выводы — если наблюдения не подтверждают теорию, меняют не теорию, а наблюдения. Например, их «разоблачают» как ненастоящие. Эту ситуацию можно сравнить с тестом, в котором испытуемые, склонные к детерминизму, не были способны к благодарности, так как приписывали своим благодетелям эгоистические мотивы.

Этот принцип «приписывания», возможно, объясняет также, каким образом Зигмунд Фрейд (еще одна редукционистская модель) без труда переносил достаточно простой психоаналитический алгоритм постоянного конфликта между Я, Оно, Сверх-Я на такие разные феномены, как история культуры, литература, философия, юмор, религия и т.д. То, что при подробном рассмотрении выглядит почти как карикатура на редукционизм, не должно принижать сложность и интеллектуальную глубину психоанализа. Проблема здесь не в психодинамической теории, которую кладут в основу, а в попытке подогнать такие разные феномены под

один подход — якобы эти феномены являются «не более, чем...». Все это довольно произвольно и зависит от приверженности той или иной теории. Например, с точки зрения приверженца классической психологии Адлера, воля к действию в политической и социальной сферах является выражением стремления к значимости. Согласно этому подходу, человек не ищет способа реализовать идею, признанную ценной, или осуществить миротворческий проект, а в первую очередь удовлетворяет собственные потребности в признании. Значит, ему не нужны власть и влияние, чтобы сделать хорошее дело, — ему нужно хорошее дело, чтобы получить власть и влияние и одновременно приобрести алиби для своего эгоизма. Если мы спросим самого человека, правда ли это, он, конечно, не согласится. Но с точки зрения данной психологической теории его отрицание как раз доказывает правильность теории, ведь настоящие мотивы не осознаются. Отрицание еще яснее указывает на то, что человек компенсирует и сублимирует.

Нужно добавить, что лишь немногие психологические теории применяют радикальный и в то же время спорный с точки зрения науки редукционизм. Немногие направления психологии рассматривают человеческую деятельность с той точки зрения, что она скрывает инстинкты, иные движущие силы психики и эгоцентризм. Но в популярной психологии такие теории держатся упорно, а их влияние фатально (это можно проследить на примере вышеописанных исследований о свободе воли). Нетрудно заметить, что, говоря о человеке, мы чаще используем понятия «замещение», «невроз», «компенсация», «ошибочное действие» и «комплекс», и они кажутся нам менее подозрительными, чем понятия «идеализм», «надежда», «целостность мира», «свобода воли», «смысл» и «ответственность».

Редукционизм в хосписе

Далее, чтобы проиллюстрировать, какой эффект на практике производит подобный скепсис, характерный для постмодерна, приведу пример. Несколько лет назад я был приглашен в один хоспис на конференцию по теме «Психологическое сопровождение умирающих и душепопечение». Она проходила недалеко от Гамбурга. Сотрудники хосписа — среди них было много добровольцев — рассказывали о своей работе, которую они выполняли с умирающими и ради них. В своем очень личном докладе по случаю открытия конференции руководитель хосписа рассказала, что несколько

лет назад, вступая в должность, она испытывала сомнения и даже не могла предположить, сколь многому она сама сможет научиться у умирающих. Это подтверждали и многие другие сотрудники хосписа. Но лучше бы она не произносила этих слов в тот день! На семинаре, состоявшемся после открытия конференции, его руководитель — терапевт в области глубинной психологии — спрашивал ее, что она имела в виду, говоря это. Он хотел знать, не скрывался ли за ее словами страх перед собственной смертью, в котором она себе не признавалась, и в первую очередь страх перед умирающими. Он также предположил, что, приняв руководство хосписом, она пыталась контролировать смерть или, как он выразился, справиться с ней.

Руководитель хосписа удивленно посмотрела на терапевта и возразила, что она, как человек верующий, с большим почтением относится к теме смерти и что и помыслить не может, что станет бояться умирающих и тем более властвовать над ними. Она посвящает большую часть своего времени (в том числе личного) тому, чтобы сделать последние дни жизни доверенных ей пациентов мирными и прекрасными. И каждый день она видит, что смерть в примирении с семьей и любимыми возможна. Это была одна из тем, о которых она говорила на открытии, — примирение, завершение и закрытие того, что еще открыто и не завершено.

Но терапевт так просто не сдавался. Он возразил на это примерно следующими словами (передаю по памяти): «Да, я вижу, что вы в это верите. Я и не ждал, что вы скажете мне что-то другое». Затем он переключился с руководителя хосписа на других сотрудников. Им тоже досталось. Вскоре терапевту удалось всех работников хосписа поставить под общее подозрение в том, что они вытесняют страх смерти, и таким образом он не только настроил их против себя, но и при помощи головокружительной аргументации использовал для подтверждения своей теории.

В дальнейшем, беседуя с терапевтом, я узнал, что тем утром он впервые увидел руководителя хосписа и поговорил с ней. До этого он общался с ней только по поводу вопросов, связанных с конференцией, компенсации дорожных расходов и гонорара за проведение семинара. Он ничего не знал о ней, кроме того, что она руководила хосписом и пригласила его провести семинар в рамках конференции. Но он был убежден: поскольку она знала, последователем какого терапевтического направления он является, то могла бы догадаться, что он будет трактовать ее работу именно таким образом. Соответственно, он был убежден в правильности своего предположения о том, что руководитель хосписа имела совсем другие моти-

вы, в которых сама не признавалась, а он лучше всех (красноречивая превосходная степень) смог разоблачить ее настоящие мотивы при помощи такого «диагноза».

Тут мне стало еще интереснее, ведь перед моими глазами разворачивалась версия одного из самых крупных идейных споров в истории психологии прошлого столетия — между разоблачением и трактованием «неосознанных мотивов» в глубинной психологии и уважением искреннего человеческого участия и активности в экзистенциальной психологической традиции. Во время следующего перерыва я спросил руководителя хосписа, как так произошло, что она пригласила такого докладчика. Она рассмеялась и сказала, что этим вопросом она задавалась целый день. Сын одного ее пациента посоветовал ей книги этого терапевта, но у нее все не было времени познакомиться с ними (а теперь не было и желания). Но, поскольку сын пациента так расхваливал работы терапевта, она все же пригласила его в качестве докладчика (после того как несколько других отказались, поскольку не могли приехать).

Домыслы терапевта были совершенно неверными: его пригласили не в порыве неосознанного желания раскрыть истинные мотивы, скрывающиеся под маской отзывчивости и заботы; руководитель была просто слишком занята, чтобы внимательно прочитать его работы. Нетрудно представить, как на такой сомнительный, уничижающий «диагноз» мог бы отреагировать человек с меньшей ориентацией на смысл. Он мог бы потерять уверенность и начать сомневаться в собственных мотивах и идеализме, а из-за этого начать относиться к доверенным ему пациентам менее уверенно и работать с меньшим самозабвением.

Таким образом очень просто запустить настоящий порочный круг подозрения: приписывать неосознанные и недобросовестные мотивы, сомнения, неуверенность, которые вызывают новые сомнения, и т.д. Подозрение, которое распространяется в такой генерализованной форме, может поставить под угрозу и похоронить в принципе исправное, здоровое, наполненное смыслом представление о человеке и о самом себе. Виктор Франкл на лекциях регулярно рассказывал о подобных случаях. Далее привожу текст по моим записям:

> Одна американская пара добровольно принимала участие в проекте Корпуса мира в Африке. Они безвозмездно трудились и ради этого на два года оставили свою работу. Они считали помощь в Корпусе мира своим предназначением, но под конец второго года глубоко разочаровались. Что произошло?

Началось с того, что все, кто работал в Корпусе, получали психологическую поддержку. Три месяца группа добровольцев приходила на групповые занятия терапии. Они проходили так: психолог спрашивал участников: «Итак, вы в составе Корпуса мира. Но *почему* вы здесь? Почему вы хотите тут работать?» Ответ американской пары: «Мы считаем, что важно помогать людям, у которых меньше возможностей и средств, чем у нас». Психолог: «Но тогда нужно признать, что вы ставите себя выше тех, кому помогаете». Супруги: «Конечно, мы, должно быть, более прогрессивны. С этой точки зрения это так...» Психолог: «Тогда вы признаете, что глубоко в вашем подсознании должно быть нечто побуждающее вас показывать другим, что вы их превосходите». Супруги: «Боже мой, мы никогда не размышляли в таком ключе. Но вам, как психологу, виднее».

И так длилось три месяца, пока эта «групповая терапия» не уничтожила все самозабвение и отзывчивость и от идеализма добровольцев не осталось и следа.

Спустя эти три месяца, словно при искусственно вызванном навязчивом неврозе, люди прислушивались к себе и спрашивали: «А каков же на самом деле мой настоящий неосознанный мотив? Почему я сейчас поступают так, а не иначе?» Хуже всего было то, что участники группы следили друг за другом и постоянно спрашивали: «И в чем сейчас твой настоящий мотив? Почему ты опять сейчас это сказал? Что на этот раз преподнесла тебе твоя неосознанность?»

В итоге люди были измотаны, обескуражены, расстроены и сожалели, что вообще стали волонтерами в Корпусе мира. Своим анализом психолог разрушил нечто существенное: убежденность этих людей, их идеализм. Ему не нужно было разбивать его на части и сомневаться в нем, потому что он был искренним. Но все же он его уничтожил.[54]

Дело обычно не ограничивается подобными приписываниями или подозрениями, и сами по себе они не составляют такой проблемы, как лежащий в их основе редукционизм. Он выдвигает тезис, психологическую теорию, которая имеет ограниченную сферу действия (если вообще ее имеет), однако распространяется не только на нее, но и вообще на все или большую часть человеческих ощущений и поведения. Редукционизм особенно интересует трактовка таких «загадочных» феноменов, как поиск смысла, самозабвение, забота, экзистенциальное великодушие и идеализм. С точки

зрения механистического, редукционистского и инстинктивно-динамического подхода все они кажутся спорными.

Приведенный здесь набор теорий и моделей переживаний и поведения человека далеко не полон. Но для нас важно прийти к основным выводам нашего анализа.

Человек — это не вещь, а живая личность, и поэтому он значительно многограннее, чем его изображают простые каузальные модели. Поскольку эти модели интересуются только психологическими или физиологическими процессами, они описывают некую часть в человеке. Однако, ограничиваясь лишь этими процессами, они показывают человека как *нечто*, а не как *кого-то*. На пути к человеку они теряют самого человека и в итоге описывают лишь субличностные процессы, которые так или иначе работают механистически. В любом случае, объяснение, которое теряет свой феномен, перестает быть теорией к этому феномену. Если теория личности соответствует факту, что личность есть больше, чем просто набор психологических процессов *благодаря* самосознанию, свободе и ответственности, тогда она больше не является субперсональной. Но если она остается субперсональной, тогда она не является теорией личности.

Итак, все, что мы отнесли к человеческой сущности, выходит за рамки предопределенного и предопределяющего психологического соотношения сил. Мы увидели, что человек — это существо одновременно зависимое и независимое. Человек всегда выходит за рамки самого себя и направлен в мир. Он зависит от своей телесной и душевной конституции, но он независим и свободен выбирать, какую позицию займет по отношению к этой конституции. Человек открыт для того, что находится вне его самого. Виктор Франкл выразил эти обстоятельства следующим образом:

> В последней инстанции (духовная) личность принимает решение [...] по поводу (душевного) характера, и в связи с этим можно сказать: человек решаетСЯ. Всякое решение есть самостоятельное решение, а оно формирует человека. В то время как я формирую судьбу, я формирую личность, которой являюсь, характер, который имею, — таким образом, формируетСЯ личность, которой я становлюсь.[55]

Если Я ведет мир к истощению

Обсуждение сущности человека мы на этом завершим. Но вопрос о его желаниях все еще остается открытым. Хотя мы и преодо-

леваем детерминизм, уважая духовность или личностность, остается непонятным, что же направляет наши желания и стремления в определенное русло (но не предопределяет их). Мы видим, что различные теории дают различные ответы на этот вопрос, но в то же время у этих ответов есть нечто общее, редко ставящееся под сомнение. Эти теории в той или иной форме покоятся на фундаменте все той же механики, которую ранее, анализируя использование эмпирических данных, мы разоблачили как заблуждение и миф. Несложно найти общий знаменатель этих теорий, какими бы разными и противоречивыми они ни были. Уже изначальная гипотеза (чтобы понять, чего не хватает человеку, нам нужно понимать, чего он хочет) касается исключительно самого человека, как будто он изолированный от мира феномен, а не его ребенок и участник. Сама постановка вопроса подразумевает отсутствие искренней надежды, ценностей, совести и внушает, что мир — это лишь средство для удовлетворения потребностей.

Проблематичным становится не ответ, а сам вопрос. Эти теории не спрашивают, *для чего* и ради кого человек может применить свои способности, дар восприятия и воображения, свое ощущение ценностей, свою совесть. Вопрос изначально должен звучать так: что человеку надо сделать, чтобы выйти из ощущения внутренней неполноценности, дискомфорта и неблагополучия? Это *«что»* должно быть направлено на расслабление, удовлетворенность и в итоге на счастье или, как минимум, на чувство довольства, на достижение способности трудиться и испытывать желания. В этом случае мотивацией, то есть основным стремлением человека, является не что иное, как поиск того, что дает *ему* чувство довольства. Но поскольку истинный идеализм и забота о других *априори* вычеркнуты из этой формулы, вовсе не удивительно, что редукционистское видение занимает ведущую роль, а идеализм и забота в итоге «разоблачаются» как запланированные, неискренние, эгоистичные.

Данная картина имеет заметное сходство с современной позицией временного существования. Поскольку мир нас не особо касается, то вещи и люди в нем не становятся истинной целью нашей деятельности. Если наши действия направлены лишь на восстановление желанного внутреннего равновесия или на удовлетворение потребностей, то они не подразумевают какой-либо объект в мире или кого-то другого, а только лишь себя. Субъект становится на место объекта.

Истинная надежда, воля к смыслу (Франкл) и бескорыстный идеализм в таком мире не имеют прочного места. Это не только лишает иллюзий, но и при более внимательном рассмотрении оказы-

вается весомым аргументом против действия самой редукционистской психологии, если отвлечься от всех ее методических проблем. Мир, в котором с его позволения обитают довольно одаренные и сильные существа, думающие только о себе и своих потребностях, — это мир без уважения, без социальной поддержки, без взаимопомощи. Такой мир находился бы в постоянной опасности, а человеческий вид, потомство которого и нескольких дней не может выжить в диких условиях без заботы других, уже, наверное, давно бы исчез. Такое видение в философии называют reductio absurdum (сведение к абсурду). Теория, стремящаяся объяснить жизнь человека через механизмы, которые настолько ставят под угрозу ее саму и его жизненное пространство, очевидно, не является достойной теорией. Точно так же спорной является теория об отношении личности и мира, которая сначала теряет личность (заменяя человека на вещь), а затем и мир (опуская его до уровня средства удовлетворения субъективных потребностей).

Здесь можно возразить, что «теория мотивации» *априори* не стремится к редукционизму, а хочет выработать понимание, чего на самом деле хочет человек и что дарит ему чувство удовлетворения. Руководствуясь идеей, что такая теория потребностей должна быть редукционистской, мы будем помнить о ключевом моменте и рассматривать его подробнее: человек действует или должен действовать так, чтобы помнить о собственном счастье и ощущать его.

Интересно, но люди редко задаются вопросом о том, имеет ли смысл и надо ли концентрироваться на своем ощущении счастья как таковом. Ведет ли это к счастью? Можно ли вообще напрямую добиться приятных чувств?

Можно ли вообще хотеть счастья?

На этот вопрос можно ответить разными способами, один из них чисто феноменологический — он заключается в том, чтобы увидеть вещи такими, какими они представляются человеку при их тщательном и системном рассмотрении. Вывод здесь будет такой: если бы можно было вызвать определенные чувства посредством одного лишь желания, то большая часть консультативных практик и, вероятно, значительная часть видов психотерапевтической помощи оказалась бы ненужной. Виктор Франкл так описывает отношение между желанием, причиной и чувственным состоянием:

> Есть такие состояния, которых не достигнуть желанием: я не могу заставить себя захотеть верить, захотеть любить, надеяться и никак не могу захотеть желать чего-то. Этими и подобными состояниями не получится манипулировать [...] Если кто-то манипулирует самим собой, желая вызвать «намеренное чувство» (Макс Шелер), тогда он теряет из виду предмет своих намерений, на который направлено чувство, если оно таким образом еще не было уничтожено в зародыше. Я хочу продемонстрировать это на бытовом примере: если я хочу кого-то рассмешить, тогда я должен рассказать ему анекдот. Дело в том, что я не могу метить сразу на какое-то «чувственное состояние» (Шелер), но я должен нацелиться на адекватный предмет. Тогда нужное состояние придет автоматически.[56]

Исследования эмоций и когнитивных сфер исследования, так же как и бытовой опыт, показывают, что чувства, как правило, по своей сути являются реакцией. Чтобы мы почувствовали счастье, оно должно иметь основание. Чтобы почувствовали любовь к партнеру, должен быть *кто-то*, кто ее достоин. Кроме того, мы должны быть эмоционально открыты для состояния любви. Для того чтобы верить, необходимо нечто достойное веры, а также наша готовность доверять этому нечто.

Если бы любви к партнеру можно было достичь напрямую и нужно было бы только пожелать полюбить кого-то, чтобы это чувство возникло, насколько проще была бы наша жизнь, насколько менее популярны и востребованы были бы семейные консультации и семейная терапия — и в то же время насколько беднее была бы любовь к партнеру, если бы ее можно было включить и выключить по приказу воли. Это был бы феномен, имеющий отношение только к Я, и он не раскрывался бы в отношениях с Ты. Другой не был бы партнером или тем Ты, которое освобождало бы Я от уз эгоизма, а был бы только объектом чувства, которое с помощью воли и знаний мы могли бы направлять то туда, то сюда. Если бы любовь была такой, то, наверное, она была бы гораздо проще и в то же время гораздо мельче. Другими словами, это больше не была бы любовь. Ведь любовь зависит не от одного, а минимум от двух людей, и она не подчиняется нашей воле — это мы подчиняемся любви; любовь есть риск в хорошем смысле этого слова. Готовность идти на этот риск в свободном согласии, вообще готовность к любви уже является свидетельством освобождения от эгоцентрического зацикливания на самом себе, в котором человека подозревает редукционизм.

То же самое касается и свободы: ее можно желать, но нельзя вызвать одним лишь желанием. Безосновательная надежда может корениться в вере, но вера всегда связана с существованием того, во что или в кого можно верить, а также с нашей готовностью воспринимать и принимать такие вещи в мире. Обоснованная надежда нуждается, как минимум, в свидетельствах, что какое-то событие не обязательно пройдет так безрадостно, как мы можем этого опасаться. Это также говорит о том, что надежду, как и веру, как и любовь, нельзя пробудить в себе лишь указом воли. У любви, веры, надежды, которые вызваны волей, отсутствует причина. Эти феномены заключены не в самих себе и даже не во внутренних психических побуждениях, они раскрываются именно во встрече с чем-то, что находится вне человека. Как постоянно показывает практика, почти все желательные положительные состояния не наступают именно тогда, когда мы к ним стремимся напрямую, потому что их можно достичь только «в обход». Исследуя сексуальные неврозы, Виктор Франкл пришел к выводу, что в большинстве случаев психогенная импотенция или психогенная фригидность возникают из-за чрезмерного желания получить сексуальное наслаждение, из-за так называемой гиперинтенции. Проблема пациентов заключается не в недостатке сексуальности, но в том, что они думают, будто их сексуальность раскроется лучше, если они сократят путь к наслаждению, используя партнера лишь как средство для удовлетворения своей потребности. Вместо того чтобы дать себе свободу в любви к партнеру (и вместе с тем рискнуть), они зажимаются и хитрят, и это ведет к предсказуемым последствиям:

> При сексуальных неврозах невротик борется за что-то, будь то оргазм или потенция, он в первую очередь стремится к сексуальному наслаждению. И, к сожалению, чем больше он озабочен этим наслаждением, тем меньше удовольствия достается на его долю. Прямой доступ к удовольствию невозможен. Потому что наслаждение не может быть ни реальной, ни вероятной целью нашего поведения и наших поступков, скорее, оно является лишь случайным результатом, побочным эффектом, который получается сам собой, когда мы во всей полноте проявляем свою самотрансцедентность, когда мы всецело отдаемся любви к кому-то или служению какому-либо делу. Как только мы перестаем думать о партнере, а думаем только о наслаждении, то на пути у нас встает наше к нему стремление. И попытки манипулировать самим собой терпят неудачу. Дорога к удовольствию и к самореализации пролегает толь-

> ко через самоотверженность и через самозабвение. Те, кто предпочитает этой дороге окольный путь, поддаются соблазну сократить расстояние и сделать удовольствие самоцелью. Но обходной путь оказывается тупиковым.[57]

Итак, те процессы и события, в которых раскрывается сама жизнь, идут рука об руку с нашей готовностью отвлечься от эгоцентрического напряжения и отдаться жизни, их нельзя вызвать насильно. Они возникают при достижении нами осмысленной цели, но сами не являются целью. Стараясь найти общую теорию мотивации, мы приходим к выводу: усиленный поиск счастья, вожделение того, что должно делать нас счастливыми, не приведет к желаемому, если это счастье безосновательно. Охота за приятными ощущениями их же и прогоняет. Рассмотрим это на двух конкретных примерах.

Те, кто хотят слишком много

В конце 1960-х — начале 1970-х годов в университетах Оксфорда и Кембриджа провели недобровольный групповой эксперимент. Все началось с того, что психиатры и психотерапевты обоих университетов внезапно столкнулись с новым диагностическим феноменом: если раньше студенты, которым нужна была консультативная помощь, рассказывали в основном о проблемах в учебе, о мотивации, страхах провалиться на экзамене, то теперь вдруг выросло число студентов, которые приходили за помощью из-за проблем с эрекцией. Сначала этот скачок был совсем непонятен, но после непростой исследовательской работы психологам удалось найти разгадку. В год, когда произошел резкий скачок психогенных сексуальных расстройств среди студентов (прежде всего гуманитарных наук), Оксфорд и Кембридж основали клуб чтецов, в котором начали изучать сексуально-политическую работу Вильгельма Рейха, бывшего ученика Зигмунда Фрейда. В период расцвета своей деятельности Вильгельм Рейх стал известен тем, что говорил об идеологической связи между сексуальностью и общественно-политическим развитием («сексуальная революция»). Он считал, что оргазм и способность его испытывать имеют огромное значение для социальной и политической сфер жизни. Он зашел в своей теории так далеко, что с возможностью испытывать оргазм начал связывать не только индивидуальное психическое самовыражение и физическое здоровье, но и «выздоровление социального орга-

низма». Новое свободное устройство общества, полное преодоление фашизма и, наконец, установление мира на земле зависели (по мнению тех, кто воспринимал данный труд всерьез) не в последнюю очередь от способности каждого человека испытывать оргазм.

Те, кого легко сбить с толку, оказались в следующей ситуации: такой интимный и безобидный процесс, как любовный акт, вдруг был поднят до уровня мировой политики и должен был стать инструментом индивидуального психического развития и установления мира в социуме. Конечно, студенты старались (чем сознательнее и серьезнее они были, тем больше) доказать свою способность к оргазму. Такие люди особенно легко становятся жертвами подобных манипуляций — они воспринимают все всерьез, и, кроме того, под влиянием подобных факторов их психика и вегетативная система скатываются в гиперинтенцию. Последствия оказались вполне предсказуемыми: студенты все время судорожно старались добиться наслаждения, которое перестало быть таковым и превратилось для них в тюрьму. Эта тюрьма, которую они сами себе построили, заставляла их постоянно концентрироваться на самих себе и собственных ощущениях (по большей части неудачных). «Чем больше внимания уделяется удовольствию, тем быстрее оно проходит».

Терапия «оксфордской импотенции» заключалась в том, что пострадавшим просто советовали для начала перестать читать работы Рейха, сменить клуб или, при необходимости, найти информацию о скудности доказательств теории оргазма Вильгельма Рейха. То есть терапия заключалась по большей части в просвещении или, выражаясь более точно языком психологии, в попытке ослабить преувеличенное ожидание и скованность пациентов, для чего им сообщали, что их сексуальные проблемы — это признак размягчения защитной брони их характера (используя формулировку Вильгельма Рейха). Поэтому не нужно беспокоиться о том, что способность к оргазму временно ограничена, стоит потерпеть несколько месяцев, и обычная сексуальность вернется. Предполагалось, что, если пациенты сбросят напряжение и преувеличенное ожидание, давление и скованность, которые проникли в их спальню под влиянием «идеологии», их сексуальная потенция нормализуется. Феномену «оксфордской импотенции» посвящено очень мало научных и психолого-исторических работ, поэтому нельзя сказать уверенно, что же в итоге способствовало ее исчезновению. Может быть, участники клуба настолько разочаровались в своей неспособности реализовать программу Рейха, что вышли из клуба, может быть, сыграло роль психотерапевтическое просвещение

или то, что студенты, как правило, недолго поддерживают какую-то специальную идеологическую программу, поэтому большинство переориентировалось в философии и политике, а тем временем восстановило свою нормальную сексуальную функцию.

О подобном недобровольном и нелабораторном эксперименте рассказал мне мой бывший научный руководитель Гизельзхер Гуттманн, в прошлом заведующий кафедры в Институте психологии Университета Вены. В свое время Гуттманн был одним из пионеров в исследованиях нейрофизиологических коррелятов ощущений, в том числе глубокого расслабления. Чтобы выявить корреляты глубокого расслабления, его сотрудники проводили сравнительные измерения у случайно отобранных групп расслабленных и нерасслабленных испытуемых. В качестве испытуемых привлекались люди, которые изучили метод аутогенного тренинга или техники медитации. Их просили продемонстрировать в лаборатории (при подключении к аппарату ЭЭГ и другим измерительным устройствам), как хорошо и глубоко они умеют расслабляться. Измерения проводились примерно каждые 10 минут. Другая группа состояла из случайно выбранных студентов, их показатели должны были продемонстрировать базовую линию нормального повседневного состояния сознания на среднем уровне возбуждения. После первого этапа эксперимента обнаружилось, что данные измерений обучавшихся расслаблению и контрольной группы едва отличаются друг от друга, при этом у первых на определенных этапах стрессовые корреляты оказывались выше, чем у нерасслабленной контрольной группы.

Так продолжалось несколько дней, до тех пор пока один ассистент лаборатории не отметил нечто интересное: испытуемые расслабленной группы демонстрировали значительно более высокие показатели расслабленности, как только руководитель эксперимента сообщал, что измерения завершены и они могут выходить из своего состояния расслабленности. Через несколько дней была найдена причина этих парадоксальных результатов: испытуемые из расслабленной группы умели погрузиться в выраженное расслабленное состояние через дыхание и самовнушение, но то, что они должны были продемонстрировать свое умение расслабиться в лаборатории психологического института, будучи подключенными проводами к аппарату ЭЭГ, психогальванометру и т.д., перед лаборантом в белом халате, приводило (предсказуемо) к тому, что испытуемые слишком сильно старались расслабиться, и поэтому настоящего расслабления не происходило, они скорее напрягались. И только когда им сказали, что эксперимент закончен и они мо-

гут вести себя «нормально», они продемонстрировали расслабленный биотонус.

Явление гиперинтенции заслуживает внимания и должно учитываться при психотерапевтическом лечении некоторых расстройств. Мы не ставим своей целью подробно рассматривать здесь эту тему. Но для того, чтобы продемонстрировать действенность данного феномена, уточним, что принцип, лежащий в его основе, функционирует настолько уверенно и прочно, что его можно применять для борьбы с расстройствами в восприятии и поведении. Опираясь лишь на то, что большую часть наших чувств и видов восприятия мы не можем вызвать намеренно, а гиперинтенция часто препятствует реализации желаемого, Виктор Франкл использовал следующий терапевтический прием: пациентам, которые страдали, например, от очень сильного страха или навязчивых мыслей и импульсов, он советовал не бороться в ними, как они это делали раньше (и по больше части напрасно), а желать их[58]. Если обычно в таких случаях человек получал противоположное тому, что хотел получить, то тогда, когда бы он захотел, чтобы симптом возник, он получил бы обратное – то есть это бы освободило его от симптома. Так на самом деле и происходило. Этот метод, названный Франклом парадоксальной интенцией, согласно многочисленным исследованиям, действует за удивительно короткое время и с таким эффектом, который не обнаруживают другие терапевтические методы борьбы с навязчивыми состояниями и страхами[59]. Механизм действия парадоксальной интенции включает не только саму парадоксальную интенцию, существенным действующим фактором является также юмор и ироничное отношение к объекту страха, благодаря которому изначальная гиперинтенция значительно сглаживается.

Теперь подведем итог с точки зрения психологии (об экзистенциальном мы пока не говорим). Если мы посвящаем свою жизнь прежде всего поиску факторов, которые влияют на достижение удовольствия и помогают избежать неудовольствия, или поиску приятных чувств и попытке избежать менее приятных, то это не только не поможет нам, но и будет способствовать тому, что мы добьемся лишь противоположного.

Иными словами, не существует «более короткого» пути к счастью и удовлетворению. Эти якобы «короткие» пути оказываются тупиковыми. Все это еще раз и на другом уровне подтверждает высказанную нами мысль: быть человеком — задача более фундаментальная, многогранная и сложная, чем кажется, и в отношении не только восприятия, но и биологических и психологических функций, духовной личности. Быть человеком с самого начала означа-

ет не существовать только ради себя и не исходить лишь из себя, а раскрываться в соприкосновении с миром, быть открытым для контакта с ним.

Об этом обстоятельстве мы уже говорили применительно к самым разным контекстам. Преодоление безразличия — это не только социальное и моральное требование; оно помогло бы нам, если бы мы в самом начале нашего экзистенциального путешествия задали вопрос о том, как нам стать счастливыми. Ответ звучал бы так: мы будем счастливы только тогда и только в той мере, в какой мы готовы выйти за рамки своего Я и снова связать себя с другими людьми, с миром, с тем, что в нем существует, что могло бы существовать (свобода) и что должно воплотиться (смысл и ответственность). От нас требуется снова впустить в свою жизнь идеал (якобы утраченный или забытый) и надежду и сделать их главной движущей силой своих действий. Тогда мы увидим, насколько богата и прекрасна жизнь, даже если многое нам все еще не будет понятно и нас все еще будут одолевать нормальные человеческие сомнения, и мы сможем сказать, что хотя мы, как упомянутая в начале книги певица Флоренс Фостер-Дженкинс, и не умеем петь, но никто не сможет сказать, что мы, по крайней мере, не пытались этого делать. И только тогда нам станет доступна вся полнота положительных ощущений. То, что хорошо для мира (преодоление безразличия), как следствие, хорошо и для человека. Если он руководствуется не одним лишь собственным интересом, он открывает ресурсы и внутреннее богатство, которое в противном случае всегда будет от него сокрыто.

И действительно, как много человек делает и прежде всего как много ценного он делает, что не имело бы никакого смысла, если бы человеческое бытие разворачивалось только между полюсами удовольствия и неудовольствия, между приятными и неприятными чувствами. Насколько же недальновидна эта модель и как сильно редукционистскому представлению о человеке не хватает настоящей широты, глубины и его экзистенциальной вовлеченности, если оно не учитывает подобных явлений или, что еще хуже, если они попадают под подозрение в «неискренности» и неосознанном эгоизме. Все это мы видим, когда задаем психологии вопрос, как она справляется со следующими явлениями или почему в настоящее время она так мало с ними работает:

> В чем заинтересован человек, когда не позволяет истребить последних тигров в России, которых сам никогда не увидит? В чем заинтересован художник, который, не жалея своих сил

> и жизненного времени, корпит над своей работой, которая, возможно, никем не будет оценена? Или какой интерес побуждает человека узнавать истину, которая может сокрушить его, вместо того чтобы утешиться ложью, даже если это происходит на смертном одре, то есть ложь не будет иметь последствий?[60]

Когда мы рассматриваем эти явления, раскрывается новый горизонт значений. Идеализм, о котором идет здесь речь, не только находится вне узкого пространства между полюсами удовольствия и неудовольствия. Кажется, он может освободить человека из пугающей тесноты эгоизма.

О правильных желаниях

Чувства — это не самоцель

Наши рассуждения показали, что модель удовольствия/неудовольствия не только неуместна с точки зрения психологии и не помогает достичь желаемого, она просто-напросто нереалистична. Ей не хватает реалистичности, и она не учитывает того, в чем нуждается мир. А модель, далекая от реальности, точно не предоставит нам инструментарий, с помощью которого мы сможем уверенно и безопасно развиваться и находить свое место в мире. Такая модель стремится к такому миру или требует такого мира, которого не существует: мира, где испытания — это ноша, а удовольствие — это то, что должны нам другие. Иными словами, это тот мир, который Рудольф Аллерс назвал миром *невротика*:

> Конфликты, трудности всякого вида, с которыми раньше мирились, которые считали неизбежными, многим кажутся сегодня неуместной помехой для своего хорошего состояния. Такие люди убеждены в том, что имеют право претендовать на легкую жизнь, и поэтому видят в конфликте не неизбежный момент человеческой действительности, а симптом. Кроме того, они сторонятся ответственности, которая связана с любым решением, даже не имеющим значительных последствий. Поэтому они всегда готовы навязать свое решение другим. Трудно сказать, стоит ли рассматривать этих людей как невротиков […] или как людей, которые в своем диагнозе находят оправдание своему неумению жить (в котором часто виноваты сами), а в лечении — компромисс между своей трусостью и алчностью.[61]

Алчность (позиция ожидания и претензии) и попытки избежать всего того, что может быть хоть сколько-нибудь неприятным, ведет к тому, что человек стремится избежать этого несчастья любой ценой, согласно редукционистскому подходу к человеку и миру. Конечно, с позиции удовольствия и неудовольствия все неприятное, некомфортное, выходящее за рамки обычного и вызывающее экзистенциальную неуверенность очень мешает испытывать приятные чувства, и, значит, этого нужно так или иначе избегать.

Пока мы, заблуждаясь, исходим из того, что все неприятное обязательно является психологически или объективно неправильным и нежелаемым, такое бегство будет «необходимым». Насколько это близоруко, с удивительной четкостью сформулировал Шпэман в своих трех вопросах («в чем заинтересован человек...»). Пойдем по этому пути, чтобы глубже погрузиться в сущность нашей жизненной действительности.

Как мы уже ясно поняли, в поиске того, что является добром для человека (и мира), человеку необходимо перестать концентрироваться исключительно на самом себе. Мы снова видим, что человек стоит перед выбором — рассматривать ли мир только как место, где он будет испытывать чувства, или как место, где будет испытываться его личность и его ответственность.

Мы уже обнаружили, что тот, кто ищет свое счастье, должен найти основание для него, а кто ищет довольства, должен сделать нечто достойное. На чем еще должны основываться счастье и довольство, если не на основании, которое само является счастьем и довольством?

Чувства-состояния и предметные чувства

Философ Макс Шелер различал два вида чувств: чувства-состояния и предметные, или интенциональные, чувства. Эта классификация дает нам ключ и полезный инструмент для различения чувств. Макс Шелер дал следующие определения: чувства-состояния — это чувства, возникающие *из-за* чего-то; а предметные чувства — это чувства, возникающие *по поводу* чего-то. Чувства-состояния — это определенный эмоциональный настрой, они самодостаточны, их можно описать так, как их испытывает человек. К ним можно причислить те простые приятные чувства, которые, согласно редукционистской теории мотивации, являются целью наших решений и действий (они же являются и характерной чертой невротика, согласно Аллерсу, см. выше). Предметные чувства отличает то, что они всегда имеют отношение к *предмету*: к чему-то

или кому-то «вне» самого чувства. Они также имеют *интенциональную* основу. Не всегда легко и сразу получается различить эти два вида чувств, если исходить лишь из их проявления и если смотреть только на их субъект, а не на объект. Оба вида чувств могут восприниматься и выглядеть одинаково, но по своей сути и в своем основании они совершенно разные.

Пример пары чувства-состояния и предметного чувства — агрессия (состояния) и гнев (предметное). Агрессия — это напряженный, возбужденный и обычно негативный настрой. Она может иметь абсолютно разные причины, и, следовательно, поступить с ней можно абсолютно по-разному. Можно «выпустить пар» (если считать, что это необходимо и имеет смысл) и бить подушку, слушать громкую музыку, топать ногами и таким образом справляться с ней более или менее разумно. При этом относительно все равно, как это будет происходить: любой объект и любые действия, которые нам помогают уменьшить давление, хороши (пока не причиняют вред другим и нам самим). И поэтому тезис о том, что агрессию нужно и можно сбрасывать, действительно правильный (см. выше).

Другое дело — ярость и возмущение. Они тоже идут рука об руку с возбуждением и готовностью к нападению, которые ощущаются субъективно, но ярость связана с предметом: она им вызвана и направлена на него. Она имеет цель: мы презираем что-то или кого-то, возмущаемся чем-то или кем-то, например политическим режимом, который заставляет голодать и страдать свой народ, лишает его свободы слова. Франкл пишет:

> Сам язык отличает «праведный» гнев как интенциональное чувство от «слепой» ярости как состояния.[62]

Мы можем вообще не понять эту ярость и это возмущение, если не понимаем, *на что* они направлены. Поэтому в данном случае было бы заблуждением пытаться как-либо избавиться от этого неприятного чувства — лишь бы оно исчезло. Почему? Потому что, если мы будем заниматься только своим настроением и не будем видеть, что это чувство (предметное чувство) имеет содержание и основание вне самого ощущения, то сама проблема из окружающего мира не устранится. Предметное чувство указывает на проблему и имеет отношение к чему-то или кому-то. Иными словами, мы не будем соответствовать задачам и призыву, с которыми предметное чувство обращается к нам, если будем его заглушать или избегать его, воспринимать его только как чувство, не обращая внимания на стоящее за ним основание.

То, насколько позорно эгоистическим и далеким от жизни и реальности может быть отрицание различия между чувствами-состояниями и предметными чувствами, показывает следующий пример. Несколько лет назад во время исследовательского проекта, посвященного истории развития психологии начала XX века, я наткнулся на журнал о психологической помощи. По содержанию и структуре он полностью напоминал его сегодняшних преемников. Однако было существенное отличие: год издания — 1940-й, место издания — Берлин.

Главная статья попавшегося мне издания называлась «Найти покой в беспокойные времена: как это возможно?», в ней описывались различные дыхательные упражнения и практики йоги, которые должны были помочь читателям «сохранять спокойствие»[63] в годы крайнего политического и общественного беспокойства.

С учетом чувств-состояний сохранение спокойствия (в то время как в Берлине 1940-х годов тысячи евреев, за которыми по политическим и религиозным причинам следили соседи, теряли работу, а затем и право на жизнь) могло бы быть фатальным, но с точки зрения предметных чувств, кто на самом деле мог хотеть покоя в *эти* беспокойные времена? В конце концов, Берлин 1940 года, когда сотрясались основы цивилизации, точно не был местом, где можно было искать спокойствия. Это было место мятежа совести, необходимости наиболее сильного *беспокойства*. Задача, которую ставила перед людьми жизнь в те времена, когда быть героем было опасно, заключалась в том, чтобы найти силы и как-то поддержать того, кого лишали гражданских прав прямо на пороге собственного дома.

Уважать предметные чувства означает уважать мир и людей вокруг, не проходить мимо нуждающегося, не думать только о собственном благополучии, которое, как мы видели, не наступает просто так. Иными словами, преодоление безразличия означает (не только в данном контексте) преодоление эгоизма, который может привести на ложную тропу комфорта лучших из возможных чувств-состояний, но за это будет платить окружающий мир. Это также означает терпеть неприятные чувства, если есть ради чего, и признавать в них требование к действию. Виктор Франкл говорит об этом следующее:

> Когда человек пытается отвлечься от своего несчастья или заглушить его, он не решает проблему, не устраняет из мира свое несчастье — из мира он устраняет только прямое последствие несчастья, свое состояние недовольства или боли. […] Он пытается бежать от действительности и ищет прибе-

> жища в той или иной форме опьянения. При этом он впадает в субъективистское, в психологическое даже заблуждение: ему кажется, будто вместе с эмоциями, которые он глушит, исчезнет и вызвавшее эти эмоции обстоятельство, словно то, что человек изгнал в область бессознательного, заодно изгоняется и в область несуществующего. Но, как и глядя на объект, мы не вызываем его к жизни и, отводя взгляд, не уничтожаем его, так и, подавляя в себе горе, мы не можем устранить то обстоятельство, которое побуждает нас горевать.[64]

Следовательно, важно не само предметное чувство и не его оценка как приятного или неприятного. Предметное чувство является, скорее, указателем. Нам не очень важна форма указателя, и не так важно, находим ли мы эту форму соответствующей. Нам важно, *куда* он указывает. Анализ чувств с интрапсихической позиции не только не соответствует разному информационному содержанию и призыву чувств-состояний и предметных чувств, он также не соответствует самой реальности.

Цене, которую приходится платить за концентрацию на собственном состоянии и за краткосрочное облегчение, противопоставлено внезапное преимущество, которое мы получим, если перестанем стремиться к этому облегчению, а сосредоточимся на вопросах смысла данного момента.

То, что другой путь возможен и направленность человека на предмет дает ему шанс остаться невредимым и возмужать, получая опыт страданий, хорошо показывает случай из практики Элизабет Лукас. Он также демонстрирует, насколько психологически опасными могут быть на первый взгляд доброжелательные, а на самом деле сомнительные советы (приводящие к концентрации на собственном состоянии) о том, что нужно уделять внимание собственным ощущениям, а не призыву смысла данного момента. Элизабет Лукас рассказывает следующее:

> Я знала одного мужчину, который лежал в неврологической клинике с тяжелой депрессией, и лечение ему не помогало. При анализе его биографии выяснилось, что его жена примерно 15 лет назад попала в аварию и с тех пор нуждалась в уходе. Ее нужно было мыть, кормить и поднимать на туалет, она была очень ограничена в своих возможностях. 14 лет муж ухаживал за ней и работал, а это значит, что 14 лет он был вынужден отказывать себе в больших и маленьких радостях. Например, он ни разу не был в путешествии во время отпуска и смог выбраться

подольше только за город, все свое свободное время он посвящал уходу за женой. При этом за 14 лет он ни разу не заболел.

Друзья и знакомые все время пытались его убедить, что он попусту тратит свою жизнь, хотя его жена получает именно благодаря ему особый уход, и единственным разумным решением было бы отдать ее в приют, где ей обеспечат соответствующий уход. А ему стоит наслаждаться жизнью, пока это возможно, но с такой «ношей», как его жена, это, очевидно, нереально. Спустя 14 лет мужчина уступил доброжелательному напору друзей и отдал жену в дом инвалидов. Не прошло и года, как его доставили в клинику неврологии. Разные терапевты старались ему помочь, немало лекарств было испробовано, но ничто не могло изменить его безучастность к миру и жизни. Как будто бы он построил вокруг себя стену. Вскоре все специалисты сошлись во мнении, что за 14 лет ухода за женой из-за воздержания (в том числе сексуального) он получил такие тяжелые душевные травмы, что перестал быть полноценным членом общества.

«Он бросил ухаживать за женой слишком поздно», — говорили все. Когда я беседовала с ним (что стало возможным благодаря удивительному совпадению), у меня появилось чувство, что мужчина страдает от ужасного кризиса ценностей, что он принял решение вопреки голосу совести. Это чувство появилось у меня потому, что с ним можно было говорить лишь на одну тему — на тему «любви к жене». Несомненно, мужчина все еще любил ее. Он подробно описал мне, с каким мужеством она приняла переезд в дом инвалидов и как она старалась скрыть от него слезы, когда он впервые посетил ее там. Я попробовала нащупать другие ценности, но все иные жизненные измерения словно потухли для него, и только образ жены был живым. После беседы я полчаса бродила по коридору клиники и боролась с собой.

Стоило ли мне сказать, что я думаю, стоило ли мне посоветовать то, что мне казалось крайне необходимым? Спустя полчаса я вернулась в палату мужчины. «Господин Х, — сказала я ему, — встаньте, идите выпишитесь из больницы и перестаньте пить лекарства. Возьмите жену обратно домой как можно скорее. Вы не больны духовно или душевно, вы находитесь на стадии борьбы с совестью, и, пока вы будете идти против нее, вы не будете испытывать радости».

Мужчина взглянул на меня, и его лицо немного прояснилось. Тогда он откинул одеяло и начал одеваться.

> С тех пор я видела его два раза. Первый раз у него дома, куда он пригласил меня полгода спустя. Я увидела живого, радостного мужчину, который деловито бегал между гостиной и кухней, чтобы принести печенье и чай, в то время как тихая, очень худая женщина, лежавшая на кровати в гостиной, следила за ним любящим взглядом. Второй раз я увидела его в темном костюме, когда он вернулся с кладбища, где посещал могилу жены. «Если бы не вы, — сказал он, — моя жизнь сейчас была бы окончена. Я никогда не избавился бы от чувства, что предал ее. Ее смерть в одиночестве в доме инвалидов убила бы и меня. Но так она ушла с покоем, и я обрел примирение. Я благодарен вам».[65]

На первый взгляд может казаться парадоксальным, что, занимаясь поиском ответа на вопрос, где и как человек может найти счастье, мы приходим к вопросу, как человек должен справляться со страданием, которое то и дело встречается ему на пути. Но как только мы простимся с заблуждением, будто наша жизнь вертится лишь вокруг нашего состояния и наших прихотей, нашего удовольствия и неудовольствия, а не связана с задачами настоящего момента, — мы увидим, что счастье и самореализация не смогут стать реальностью, если человек будет отводить взгляд от жизненных падений и смотреть только на взлеты. Предметный подход к тому факту, что мир нуждается в нас, и наша готовность делать то, что находится вне зоны нашего непосредственного интереса, не только открывают нам новый путь к хорошей, успешной жизни, но и подготавливают нас ко всему разнообразию жизни. Иначе быть не может. К этому разнообразию относится не только все счастье мира. Тот, кто готов к жизни, знает, что однажды встретится со страданием — пусть даже это будет простой страх перед тем, что на него обрушится такой опыт. Простой страх потерять безмятежное краткосрочное счастье плохо совместим со свободным ощущением себя и зрелостью человека. Этот страх не только не соответствует реальности, он также быстро делает нас слепыми к страданию других — тех, кто, возможно, нуждается в нашей заботе и нашей поддержке.

Парадокс заключается не в том, что вопрос о счастье приводит нас к вопросу о зрелом отношении к страданию. Он в том, что, мысленно отворачиваясь от страдания, мы часто увеличиваем его количество в мире. С одной стороны, потому что, будучи слепыми к страданию и потребностям мира, мы снова концентрируемся на себе, и это приводит к фиксации на чувствах-состояниях, к охоте

за приятными ощущениями, что, как мы видели, не приводит к достижению цели. С другой стороны, потому что, закрывая глаза на темные стороны жизни, мы говорим миру: «Можешь забыть обо мне, потому что я очень занят собой и своим счастьем». Мы сами отрезаем себя от жизни и погружаемся в опасливую замкнутость и трусость. В поисках счастья, основанного на приятных состояниях, мы заходим в тупик — туда, где нет счастья, а опасливость, трусость и забота только о себе душат жизнь, ограничивают ее богатство и ее требования, и мы приносим окружающим лишь страдания и огорчения.

Эту внутреннюю связь можно проследить также на примере противопоставления печали (чувство-состояние) и скорби (предметное чувство). Представляется, что они имеют схожий характер: как печаль, так и скорбь связаны с подавленностью, в обоих случаях мотивация и надежда на что-то лучшее находятся на невысоком уровне. Но скорбь как предметное чувство имеет основание, которое находится вне ее самой[66]: что-то ценное ушло из нашей жизни, и эта потеря причиняет нам боль. Причины меланхоличного или печального настроения могут быть разными, и на первый взгляд невозможно определить, какая их них главная. Известно, что на настроение может повлиять погода, что иногда помогает светотерапия, в других случаях помогают медикаменты или иные психологические методы или физиологические манипуляции. Другими словами, у печали есть причины, и эти причины можно изменять и направлять.

Совсем по-другому обстоит дело со скорбью. У нее есть не только причины, но и прежде всего основания. По своей сути скорбь — это больше, чем чувство, это прежде всего выражение тоски и воспоминаний о чем-то или ком-то, что или кого мы любили и потеряли[67].

Любовь, предшествующая скорби, — это предметное чувство. Любовь подразумевает наличие объекта, который воспринимают и ценят в его уникальности и неповторимости[68]. Скорбящий — это любящий, и поэтому с ним не установить контакта, если утешение не направлено на объект. Любая «манипуляция» или терапия, которая будет действенна в случае печали, потерпит неудачу в случае со скорбью, так как не может отменить того, что уже произошло, — того, о чем человек скорбит и по чему тоскует, не вернуть.

Будучи предметным чувством, скорбь является привилегией человека. Человек имеет право пройти через скорбь без «терапевтической интервенции» или других благонамеренных вмешательств («работа скорби»). Можно пожелать скорбящему готовно-

сти окружающих предоставить ему время для скорби без довлеющих ожиданий, а также уверенности в том, что его скорбь несет в себе любовь, ведь только тот, кто познал счастье любви, может познать несчастье ее ухода. Скорбь — это не психологический, а духовный феномен и как таковой не может быть предметом психологических манипуляций.

Но бывают и исключения. Одно из них мы рассмотрим, потому что оно показывает разницу между предметными чувствами и чувствами-состояниями. Есть тяжелые случаи, когда скорбь полностью овладевает человеком и становится настолько невыносимой, что страдающий обращается к психологу или психотерапевту. Но как помочь, если скорбь больше, чем чувство? Если она говорит о том, что утраченную ценность никто не вернет обратно? Практика показывает, что, как правило, со скорбящими можно контактировать, только если говорить о предмете их любви, и только это может стать их спасением, если существует угроза, что в своей скорби они совсем отстранятся от жизни. Вот пример из практики Виктора Франкла, который он часто приводил на лекциях:

> Ко мне обратился один пожилой практикующий врач. Год назад умерла его обожаемая жена, и он не мог справиться с потерей. Я спросил глубоко подавленного пациента, думал ли он о том, что было бы, если бы он сам умер раньше жены. «Это было бы ужасно, — ответил он, — моя жена была бы в отчаянии». Тут мне нужно было всего лишь обратить на это его внимание: «Видите, вы уберегли от этого свою жену, но ценой того, что это вы скорбите по ней». В тот момент его страдание обрело смысл: смысл жертвы. В судьбе совсем ничего нельзя было изменить, но установка поменялась.[69]

Насущный и трагичный вопрос «Почему мне приходится так сильно тосковать по жене?» находит предметный, интенциональный ответ: «*Ради* вашей жены. Это последнее и лучшее, что вы можете для нее сделать». Действительно, такую жертву мы готовы принести ради нашей любви и, возможно, *только* ради любви. Любовь (как показывает пример) может даже преодолевать временные и пространственные границы. Она может оставаться выражением доброты и согласия, даже когда нас лишили любимого человека. Ее не только нельзя убрать из прошлого, то есть аннулировать, так как она навсегда записана в нашей книге жизни, — но она может существовать и после того, как любимый человек ушел. И точно так же как она раскрывает лучшее в нас и в ситуации, когда любимый че-

ловек жив, любовь привносит в нашу скорбь по меньшей мере утешение все еще существующей связи. Мы снова видим, какой благотворной может быть ориентация на экзистенциальные законы даже тогда, когда все другие модели (связанные с достижением приятных состояний) давно перестали действовать. Ничто не отменяется, не оправдывается, не умалчивается, и при этом переживание скорби входит в более широкий контекст ценностей, который человек признает и с которым он согласен: я все еще могу сделать кое-что для своей любви; она не уходит в небытие, я сохраняю ее.

Мы видим, что направленность на предмет ведет нас, с одной стороны, к гармоничной жизни, а с другой стороны, в непосредственной скорби, к возможности найти нечто *настоящее и ценное* в событиях, в начале по большей части не имевших смысла. Ради этого настоящего и ценного мы готовы смириться со страданием и скорбью. Ради кого-то или чего-то, находящегося вне нас самих, мы сможем вынести неизбежное страдание и при этом не сломаться. Однако мы не сможем этого сделать ради самих себя. Мы можем подарить наши добрые, благие пожелания и любовь тем, с кем простились. Это не избавит нас от скорби, но сделает ее предметом заботу и поможет не погрузиться до конца в страдание. Достойный человека выход из состояния оцепенения не в том, чтобы «думать лишь о себе» и концентрироваться на себе, а в том, чтобы не переставать помнить о любимом человеке. И это то, что связывает нас с жизнью. Фиксация на себе отделяет нас от жизни, и, как следствие, наше счастье и наше страдание тоже мельчают. Мы вновь приходим к тому же выводу: наше счастье растет вместе с нашей открытостью жизни и способностью мужественно справляться со страданием, не давая ему сломать нас. Настоящее счастье и самореализация непременно связаны с дружественными отношениями с жизнью, о которых мы уже говорили.

Итак, направленность на предмет сохраняет Я и дает ему больше сил и в счастье, и в страдании, потому что связывает его с основаниями, благодаря которым оно справляется лучше, чем если бы было в одиночестве. Этот вывод контрастирует с заключениями провизорной позиции временного существования, изложенными в начале книги. Наши размышления начались с установления факта, что Я эпохи постмодерна не особо счастливо — и, хотя оно живет в достатке, в мирное время, имеет больше возможностей, чем любое предыдущее поколение, оно все же не знает, что с собой делать.

В процессе наших поисков мы выяснили многое о том, к чему Я может и должно обратиться и почему это хорошо. Рассмотрев и проанализировав в предыдущих главах идеализм Я, его свобо-

ду, ориентацию на смысл, жизнерадостность, ответственность, любовь, страдание, а также Я как объект любви, мы сравнительно мало говорили о нем самом. Теперь, поскольку мы рассматривали прощание с вещами и людьми, которые продолжают жить в любви Я, мы наконец обратим свой взор на само Я и на то, как оно себя воспринимает, ощущает, как может стать сильнее, раскрыться и снова обрести идеализм и свое предназначение.

Уверенность в себе и самооценка

Для начала рассмотрим Я на основании различия понятийной пары направленности на состояние и на объект. Самооценка и ее ощущение — этим понятиям современная популярная литература по психологии уделяет особенно много внимания.

Сегодня для психологии не секрет, что хорошо развитая уверенность в себе помогает в карьере и отношениях. В то же время многие люди страдают от действительно низкой или субъективно низкой самооценки. Иначе как объяснить, что ежегодно публикуются сотни книг по теме самопомощи, которые обещают, что помогут читателю развить «здоровую» самооценку. Если посмотреть, что предлагают эти книги, в них обнаружатся более-менее различные вариации одного и того же простого и часто повторяемого совета: они пишут, что нужно часто говорить себе: «Я чувствую себя хорошо и уверенно», нужно требовать для себя пространство, занимать его, и вскоре чувство уверенности придет само. Другими словами, совет таков: нужно думать и чувствовать так, *будто* ты уже имеешь хорошую самооценку, и тогда она сама по себе разовьется. То есть нужно осознанно решиться и поверить в себя.

Призыв «поверь в себя» кажется подозрительным, поскольку тут требуется нечто такое, чего, как мы видели, нельзя потребовать. Мы видели, что веру нельзя вызвать насильно, даже если у нас есть на то хорошие основания. В данном случае основанием является стремление обрести уверенность в себе. Призыв «поверь в себя» противоречив уже потому, что само это стремление может основываться только на недостаточной уверенности в себе. Если у кого-то высокая самооценка, то у него нет основания желать ее, тем более покупать книги или посещать семинары по этой теме.

Этот простой призыв поверить в себя, если учесть наши предыдущие выводы, так просто не сработает. Кроме того, даже если мы добьемся успеха, это требуемое для себя и внушенное себе чувство высокой самооценки (то есть направленное на состояние) не бу-

дет иметь объективного коррелята и будет исходить из одних только пожеланий.

На эту тему есть интересный пример бытового феномена, который большинству должен быть знаком. Поскольку у него нет названия, определим его как «полосу социального успеха». Ты находишься в группе людей, которых еще не знаешь, и случайно становишься в ней успешным. Разговор клеится, все смеются над твоими шутками, все думают, что ты очень оригинален. Ты нравишься людям, и они думают о тебе лучше, чем ты сам думаешь о себе. Возможно, они видят в тебе то, чего вообще нет. Но поскольку это очень приятно, ты какое-то время подыгрываешь им. Потом все расходятся. По дороге домой блеск медленно тускнеет, и знакомое ощущение Я возвращается. Не то чтобы все было плохо — что-то в жизни удалось, но ты не столь хорош, как тебя видели этим вечером. Ты это знаешь, но это не так уж мешает. Постепенно ты становишься самим собой — и это момент большой честности: когда ты наедине с собой, тебе не нужно изображать перед другими кого-то, кем ты не являешься. Когда ты наедине со своими вопросами, смотришь в глаза своему отражению в окне вагона, ты предстаешь перед собой таким, каким себя знаешь. Не то чтобы это было неприятно — напротив. Это прекрасное чувство — быть собой. В эти мгновения мы переживаем настоящую свободу: мы не строим иллюзий относительно себя, не играем сами с собой, не притворяемся, мы можем наслаждаться этим состоянием и без напряжения радоваться ему.

Такой опыт также сообщает нам: мы не только должны стать тем, кем хотим, можем и обязаны стать, но нам также можно иногда быть самими собой и ценить это. Без требований, не оглядываясь на реакцию других, на то, чего они от нас ожидают, что о нас думают, а также не отрицая свои недостатки и не переоценивая достоинства, — в этот момент мы являемся осознанной, свободной личностью. Быть самим собой, быть Я — это уже невероятная награда.

Возможно, ситуации, когда мы получаем завышенную оценку, имеют такое благотворное влияние, потому что мы видим контраст между тем, кем являемся, и тем, кем представляемся другим. Это хорошо воздействует на нас, по меньшей мере расслабляет, если мы честны с собой, не притворяемся и просто наслаждаемся собственным обществом, без необходимости объяснять что-то и давать это делать другим.

Однако положительный образ, который мы получаем напрокат, когда нас переоценивают, на самом деле не является положительным: это тоже искушение злом. Если нас недооценивают, нам

проще сбросить этот взятый на время образ, потому что мы не хотим им пользоваться. Но неважно, переоценивают нас или недооценивают, эти временные и используемые для игры образы не будут играть особой роли с точки зрения будущего, если мы осознаем, что мы также хотим быть самими собой. Когда мы просто находимся наедине с собой, нам становится ясно, что с точки зрения будущего не имеет смысла и неправильно тратить время на попытки казаться другим — кем-то, кем мы, возможно, хотим быть, но вовсе не являемся.

Тем не менее мы можем услышать и прочитать советы о том, как внушить себе хорошую самооценку с помощью специальных техник, и такие советы, как мы уже говорили, встречаются довольно часто. Но главные вопросы: работает ли этот метод и как он показывает себя по отношению к реальности — долгое время оставались без ответа.

Наша рабочая группа в Университете Вены недавно предприняла попытку (по нашим данным, первую) исследовать подробнее психологическую эффективность таких позитивных разговоров с собой[70].

Нас интересовало, прежде всего, работает ли такая программа вообще: можно ли поднять свою самооценку внушением? Ответ оказался поразительным. По сравнению с контрольной группой, у испытуемых, которые на протяжении 20 минут внушали себе, что они в себе уверены, уровень самооценки сначала значительно повысился. Программа работала, как ей полагалось. Однако «терапевтический успех» не продержался дольше четверти часа. Удивительно, но уже спустя четверть часа уверенность наших испытуемых в себе стала значительно меньше, возник большой отрыв от контрольной группы, и в итоге уровень самооценки упал до уровня самооценки депрессивных пациентов.

Этот процесс мы смогли объяснить только в дальнейшем исследовании на основе так называемых протоколов идей: испытуемые в терапевтической группе на самом деле смогли внушить себе более высокую самооценку, но вскоре после этого у них начался контролируемый процесс осмысления. С одной стороны, они были воодушевлены своей высокой самооценкой, с другой стороны, спрашивали себя (и не случайно, так как они в качестве испытуемых были особенно склонны к рефлексии собственных переживаний), чем обосновано повышение уровня их самооценки. Далее анализы показали, что испытуемые не только спрашивали о причинах, но и задавались вопросом, обоснована ли их уверенность в себе и можно ли ее вообще обосновать.

Парадокс заключается в том, что испытуемые вспоминали то, чего они хотели добиться, но не добились, и их мнение о себе оказалось необоснованным, то есть основанным лишь на самовнушении. Эта пропасть между реальностью и самовнушением привела к исчезновению всей самовнушенной уверенности[71].

Хотя мы и допускаем, что длительность и масштаб психологических последствий, которые возникли в процессе пробуждения из состояния «транса», порожденного повышением самооценки, частично были вызваны экспериментальной ситуацией, — но каждому рациональному и зрелому человеку можно пожелать периодически задаваться вопросом, насколько обоснована и обоснована ли вообще его самооценка, то есть готов ли он честно встретиться с самим собой после «полосы социального успеха».

В любом случае, данные результаты вновь демонстрируют: чувство самооценки, направленное на состояние, и предметное знание о самооценке — это два разных явления. Первое абсолютно замкнуто на себе и, таким образом, никак не обосновано, оно просто ощущается человеком. Это лишь определенное настроение (в данном случае — вызванное самовнушением), такое же мимолетное, как и любое настроение. В свою очередь, предметное знание о самооценке имеет гарантированный объективный коррелят: вот достояние моей жизни, которое осуществилось благодаря мне и которое войдет в мой жизненный итог, и поэтому я нахожусь в согласии с самим собой. Такое положительное знание о самооценке отличается тем, что исходит из предметной сущности: мы ценим себя, имея для этого конкретное, объективное основание.

Процесс развития двух типов ощущений самооценки во времени еще точнее показывает, чем они различаются. Ощущение самооценки как чувство-состояние просто проходит со временем или когда теряет свою функцию, и его сменяют другие чувства. Как и всякое настроение, оно по своей природе преходяще. Настроение, определяющее наше стремление к признанию и наше ощущение самооценки, приходит и уходит, как и его причины: иногда мы чувствуем себя хорошо, иногда нет; иногда получаем от других признание, которое повышает нашу самооценку, но чаще не получаем.

Положительное предметное знание о самооценке также временно, но основание этой временности существенное иное. Оно временно, потому что основания меняются. Иногда мы делаем вещи, которые не ведут к тому, чтобы мы могли соответствовать нашим ценностям или требованиям жизни. Мы признаем, что то или иное действие или решение представляет нас перед нашей совестью в плохом свете. В такие моменты мы не можем быть полностью удо-

влетворенными своими решениями и действиями и довольными собой. Решающее значение здесь будет иметь активность, которая характеризует как приобретение самооценки, так и ее потерю. Знание о самооценке — это не просто ощущение, мы его заслуживаем, и, если оно сойдет на нет и потеряется, это тоже будет зависеть от нас, потому что мы не можем навсегда остановиться на достигнутом.

Фатальным в переменчивых настроениях или ощущении самооценки, которая зависит от реакции других, является то, что именно эта зависимость мешает человеку свободно и самостоятельно применять свои способности. Ведь если он зацикливается на себе и цепляется за вопрос, что о нем думают и говорят другие, то он может оказаться слеп к многочисленным возможностям, реализовав которые мог бы создать более серьезную, реалистичную, предметную основу для осознания ценности своего Я независимо от того, что говорят, ожидают и думают другие.

Кроме того, как правило, именно человек, который в поиске признания окружает себя, к примеру, статусными символами, чтобы показать, что он «не абы кто», и реагирует агрессивно или самоуничижительно на справедливую критику или обычные жизненные неудачи, — именно такой человек из-за всего этого получает меньше внимания и признания окружающих.

Часто он кажется незрелым, ненастоящим, предсказуемым, его намерения можно легко угадать. Таков он для других, но не для самого себя. И в этой ситуации стремление лишь к ощущению более высокой самооценки ведет к противоположному результату.

Посмотрим, готовы ли люди отказаться от обычных радостей жизни из-за своего отчаянного стремления к деньгам, славе, уважению и признанию, ведь вся их вселенная ограничивается только желанным объектом «признание». Нередко, концентрируясь исключительно или слишком сильно на удовлетворении какой-то своей потребности, человек вступает в конфликт с другими людьми (даже если он просто не видит их желаний). Это дает нам понять, что непосредственное стремление к приятному ощущению своей самоценности не способно раскрывать в человеке лучшее. Однако такое поведение легко погружает человека в неудовлетворенность, пустоту и несчастье либо ощущение зависимости от требований других или ощущение одиночества. Или же человек будет чувствовать, что другие его недооценивают, так как не готовы выражать ему заслуженную благодарность.

Наконец, в попытке вести себя так, чтобы заслужить признание и повысить самооценку, есть нечто глубоко неискреннее и в

итоге снова эгоистичное. Эгоистично совершать «хорошие» действия не потому, что они хорошие и правильные, а потому, что приятно получать за них признание. Родители, надежные друзья или люди, оказывающие профессиональную помощь, в идеале реализуют свою готовность помочь *ради* других людей, а не потому, что они *реализуют себя* и хотят заслужить самооценку повыше. Было бы неуместно говорить о самозабвении и отзывчивости, если бы действующие лица были больше заинтересованы в себе и самореализации, чем в человеке, которому они помогают.

Все это можно было бы подвести под ключевое понятие экзистенциального заблуждения, так как спорны здесь не только методы и результаты, но и мотивы. И мотивы нисколько не становятся лучше, если видеть всю неискренность, в которой живет тот, кто говорит, что делает нечто ради других, а на самом деле шантажирует их, чтобы добиться признания, которое и является истинным мотивом его действий.

И здесь мы снова видим, что жизненная позиция, направленная на достижение желаемых состояний, постоянные мысли о себе, упорная концентрация на том, что человек чувствует, сколько получает, что о нем думают другие, — все эти избитые советы из бестселлеров по психологии звучат куда лучше, чем они на самом деле есть. В долгосрочной перспективе они в лучшем случае бесполезны, а в худшем ведут к неискренней жизни, когда человеку безразлично почти все, кроме него самого. Для уверенности в себе действует то же правило, что и для дружбы, любви, надежды, счастья и веры: к ним нет окольного пути; путь к желанному состоянию ведет через осмысленное участие в жизни. В качестве побочного эффекта мир обогащается благодаря нашему участию в нем, и мы можем обнаружить более драгоценное сокровище, чем любое чувственное состояние. Об этом рассказывает притча Элизабет Лукас.

Представим себе юношу, который встречает пожилую женщину, несущую большую корзину с грушами. Юноша видит сочные спелые груши, он с удовольствием съел бы одну из них. Он думает, что женщина точно подарит ему пару груш, если он предложит отнести ее корзину домой. Так и происходит: он избавляет ее от тяжелого груза, и она готова отблагодарить его. Все в порядке. Хотя мотив юноши не был абсолютно бескорыстным, все же он совершил достойный поступок, и это лучше, чем если бы он не помог пожилой женщине. Его наградой кроме пары груш будет также повышение самооценки. Это было умно, и его план удался. Теперь представим себе другого юношу, который тоже встречает пожилую женщину с корзиной груш, но с самого начала он видит не груши,

а саму женщину. Он замечает, как тяжело ей тащить корзину и как она мучается. Юноше открывается смысл этого момента — он заключается в том, что молодой человек может применить свои силы там, где они нужны. Он тоже предлагает женщине отнести корзину, делает это и получает пару груш. Что получает в награду второй юноша? Он соприкоснулся с «самой ценностью», с человечным, с осмысленным. Эта ценность присутствовала в его готовности помочь независимо от того, получил бы он что-то за это или нет. Поэтому он приобретает не только повышение самоценности, но и прежде всего повышение жизненной ценности благодаря знанию об осмысленности своей экзистенции. Если первый юноша, потирая руки, говорит: «Это мне удалось!», то второй находит удовлетворение в мысли: «Хорошо, что я там был»[72].

Эта история показывает, что, когда человек говорит: «Хорошо, что я там был» или «Хорошо, что я здесь оказался», — это форма переживания самоценности, которая питается не собственническим интересом, а знанием об осуществлении смысла. Благодаря связи с объективным благом самооценка не зависит от субъективных настроений, а также от случайно полученного или неполученного признания.

Притча показывает, что результаты наших действий, если они ориентированы на смысл, а не на нас, защищены в своей ценностной полноте, то есть находятся «в безопасности». Лукас замечает, что эта связь станет более очевидной, если мы придумаем другие финалы этой истории. Представим, что пожилая женщина отблагодарила юношу, но не дала ему груш. Разве тогда первому юноше не пришлось бы признать, что он зря старался, так как его план не удался? Разве тогда его самооценка не стала бы ниже, так как он не достиг блага (для себя), а только потратил силы и неверно оценил ситуацию? Иными словами, даже то хорошее, что он сделал (оказал помощь тому, кто в ней нуждался), он объявил бы впоследствии ничтожным и ошибочным. При ориентации на состояние (фиксации на себе) ценность или отсутствие ценности наших действий зависит исключительно от того, что мы при этом ощущаем. Мы снова возвращаемся к пространству между полюсами удовольствия и неудовольствия.

На самом деле, если бы в этой притче о грушах речь шла только об удовольствии и неудовольствии, могло бы оказаться, что юноша украл пару груш из корзины, пока нес ее. В этом случае его план удался бы, и он мог бы сказать себе: «Я это хорошо сделал». Но едва ли самоценность получит дополнительную подпитку в ситуации, когда пожилую женщину обкрадывают, даже если при этом помогли и даже если украли что-то незначительное.

Совсем другая ситуация с юношей, который помог женщине, потому что с самого начала увидел ее потребность и свои свободные силы. Результат его действия не изменится и тогда, когда женщина не даст ему груш в знак благодарности. Хорошо, что он там был. Это знание не зависит от реакции других. Этот результат защищен ценностью его действий, а не тем, какую форму имела реакция других.

Иными словами, результат обоснован своей направленностью на предмет и фактом реализации возможности смысла. Никакая инстанция не может отменить его или объявить недействительным, при этом не важно, есть ли благодарность и признание или нет. Мы помним: то, что мы транслируем в мир, является нашим. То, что мы получаем, дается нам во временное пользование. Снова подтверждается: действия, ориентированные на ценность, смысл и предмет, не могут быть проигрышными, они имеют лишь преимущества — долговременные и кратковременные. Человек, который с чистой совестью и честно может утверждать: «Хорошо, что я там был» или «Хорошо, что я здесь оказался», не зависит от того, что говорят или дают ему другие. Основание его мировосприятия и восприятия его Я защищено тем, что он заметил, уловил и реализовал смысл настоящего момента[73].

Эта идея об отношении между смыслом, усилиями и наградой очень актуальна касаемо наших ежедневных действий и особенно в отношении распространенной сегодня проблемы синдрома выгорания. Исследования показывают, что синдром выгорания основывается не только на том, что кто-то интенсивно занимается чем-либо. Большее значение имеет вопрос, почему и для чего человек вкладывает свои силы в это занятие, и, прежде всего, удается ли ему добиться своего (аналогично первому юноше из притчи)[74].

Например, в клиниках регулярно наблюдается такое явление: за несколько месяцев до назначения новой старшей сестры, медсестры, главврача или руководителя отделения некоторые сотрудники обнаруживают особое рвение и усердие, которые ранее не были им свойственны. Они работают с большей отдачей, уделяют больше времени своим пациентам, снова тщательно ведут заброшенные отчеты, остаются у кровати больного дольше, чем это необходимо, находят утешающие или подбадривающие слова для пациентов и сотрудников и т.д. Короче говоря, они демонстрируют полное и добросовестное применение собственных сил и способностей, и это дает право утверждать, что в своей профессии они нашли истинное призвание. Но вскоре после того, как объявляют человека, который займет пост старшей сестры, сестры отделения или главвра-

ча, у тех сотрудников, которых не повысили в должности, наблюдаются состояния, близкие к выгоранию. Это странно уже потому, что до этого, судя по их поведению, можно было прийти к выводу, что они удовлетворены и воодушевлены своей работой и что их призвание является важным и надежным источником их жизненного счастья[75].

Очевидно, что в данном случае происходит вот что: дело оказывается не в призвании, а в том, что расчет этих людей не оправдался. Их самоотдача не была посвящена коллегам или пациентам. Это была игра, чтобы получить повышение. Если бы они получили желаемое назначение, их работа была бы оправдана. И уровень синдрома выгорания не слишком бы вырос, если только человек не израсходовал бы все свои силы и возможности вопреки смыслу. Но когда расчет не оправдался, человеку кажется, что все его действия, вся переработка и дополнительные усилия *были бессмысленными*. И вместе с этим осознанием приходит кризис. Он зависит не только от объективной затраты сил (и не только в этой ситуации), не только от количества дел, но прежде всего *от мотива* действий человека. От мотива зависит, выбиваемся ли мы из сил или необходимые силы поступают к нам благодаря знанию, что наши действия приносят благо — не только нам, но и миру, обогащая его (ранее мы уже говорили о необычной экономике духовного).

Таким образом, парадокс человеческого бытия состоит в том, что, если мы способны позабыть себя и посвятить себя осмысленной задаче, мы наполняемся силами для ее выполнения. И наоборот, жизнь, в которой на первом месте стоят чувства-состояния, не настолько мягка и доброжелательна к человеку, как может казаться. Такая жизненная позиция отнимает у нас силы, которые предоставлены нам в распоряжение в той мере, в которой мы готовы принимать в ней участие и преодолевать зацикленность на самих себе.

Седьмой день: непрерывный шаббат

> Становление человека еще не окончено. [...] Человек еще не извлек из себя все возможное, максимальное [...] Если в книге Бытия сказано, что человек был создан на шестой день творения, а на седьмой день Бог отдыхал, мы можем сказать: на седьмой день Бог сложил руки, и с тех пор от человека зависит, что он, человек, из себя сотворит, сделает сам... и Бог все еще ждет, он отдыхает, и все еще длится шаббат: непрерывный шаббат.[76]

Когда мы ищем потерянный ключ к идеализму и радости смыслоориентированной жизни (а также, если это необходимо, к способности страдать и сочувствовать), мы постоянно встречаемся с одной и той же идеей, но в разных контекстах. И всегда все зависит не только от субъекта. Ни один человек не является островом, и жизнь невозможна без встреч, встречи невозможны без свободы, свобода невозможна без ответственности. Поэтому человек — это не только то, что с ним происходит. Ему дано право личного участия, право голоса и соавторство в жизни. Свободное пространство, в котором человеку предлагается принять личное участие, раскрывается тогда и настолько, насколько он рассматривает себя не отдельным островом, а как активную и вовлеченную часть целого — мира с его потребностями и незавершенностью.

Поэтому излечение и пробуждение современного человека находятся вовсе не в нем самом, а там, где он снова обретает интерес к жизни, где он не ставит себя в центр существования, а берет ответственность за многочисленные малые и большие возможности смысла, которые принадлежат лично ему в конкретной ситуации. Без его активных действий они так и останутся просто возможностями и не смогут стать жизненной действительностью. Мир без участия Я — это мир, который обеднел, потому что в нем нет этого Я и того, что оно могло бы сделать. Многие блага, которых желает человек, зависят от него самого. Отсутствие человека, его согласия и его активности привело бы к недостатку чего-то, так как образуется пустое место там, где он мог бы реализовать возможности. Даже то благо, которое мы получаем в подарок без нашего участия (прекрасное чувство, удачное произведение искусства, доброта других), — это еще не завершенная данность, и она ждет нашего вклада — нашего признания того, что это данность и что она здесь есть. Ведь счастье — это не только то, что обошло стороной; это также то, что мы признаем основанием для радости.

Возможно, одно из самых больших заблуждений наших дней заключается в том, что люди отчаиваются, так как думают, что мир не предлагает им ничего хорошего или вообще ничего. При этом мы не замечаем тех благ, которые уже имеем, или игнорируем тот факт, что нам доверена хорошая доля в судьбе мира и даны почти неиссякаемые ресурсы, чтобы реализовать эти блага. Даже наши недостатки находят свое место, поскольку дают возможность другим людям проявить свои сильные стороны и, таким образом, реализовать самое большое преимущество человека — быть благом для кого-то или чего-то.

Эти идеи открываются нам довольно быстро, они довольно просты. И все же они *радикально* противоположны отчаянному, ниги-

листичному и циничному духу времени. Это однозначный и четкий отказ от всякого безразличия. Это означает, что человеку не уготована незначительная, второстепенная роль, поскольку он свободен и способен признавать не только то, что есть и что может быть, но и что быть должно. Незавершенная данность ждет его личного вклада — вклада, который никто, кроме него, не внесет. В экзистенциальных вопросах, как и вообще в жизни, нет того, кто мог бы нас заменить. Нужен каждый из нас, иначе не осуществится то, что необходимо и что должен реализовать лично каждый.

Следовательно, в жизни не существует настоящего и оправданного безразличия, максимум, что есть, — это иллюзия безразличия. На самом деле можно представить себе любую ситуацию с любым смысловым, эстетическим, моральным или иным содержанием. Пока человек не выходит из игры и находится в сознании, всегда и без исключений есть нечто, что человек может привнести сам благодаря своей внутренней позиции или действию, направленному вовне. Эта возможность и есть наша свобода. Там, где есть минимум свободы, по ту сторону возможного существует и необходимость, которую мы интуитивно чувствуем. Это необходимость нашей ответственности за то, каким будет наше участие в определенной ситуации. Возможно, это один из самых прекрасных подарков жизни: то, что является благом для мира и осуществление того, что нам доверено, является благом и для нас самих. Между нашим благополучием и нашими ценностями, смыслом и благом существует тесная связь, дружба, жизненный союз.

Мы рассматривали человека с точки зрения его становления, с точки зрения частично открывающихся для него ресурсов, с точки зрения его преимуществ и недостатков и т.д., и мы постоянно встречали указание на то, что он тогда является человеком и может примириться с собой и своей жизнью (даже в момент прощания с ней), когда готов воспринимать незавершенность данности и обогатить ее своим *благотворным* участием.

Это означает не только преодоление безразличия и холодности (что является минимальным условием, необходимым для полноты жизни), но и воплощение лучшего в себе и мире, открытость к страданию и бедам в своей жизни и жизни других. Иными словами, это означает участвовать в жизни в качестве реалиста и формировать жизнь в качестве идеалиста.

Вопрос стоит не только об исцелении человека, но и об исцелении мира, ведь он по-прежнему нецелостен и нуждается в нашей помощи. Ежедневно люди страдают, во многих местах царят несправедливость и немилосердие, но несмотря на это большая часть

человечества не готова сложить руки, сославшись на то, что все бессмысленно и напрасно. При всех сетованиях на безразличие это свидетельствует кое о чем прекрасном и утешительном для нас: человек — единственное из известных нам существ, которое, появившись на свет, увидело, что мир может и должен быть другим. Люди имеют идеалы и утопии, они никогда не переставали надеяться и, что еще важнее, видеть в своей надежде и вере в возможность исцелить мир призыв к самим себе.

Возвращаясь снова к отдельному человеку, скажем, что он один не может изменить мир. Но он может менять свой мир — каждый день и каждый час. Каждый человек призван вносить свой небольшой, но важный вклад.

Один пожилой мужчина гулял на закате по пляжу и увидел в некотором отдалении маленького мальчика, который старательно собирал морские звезды. Он быстро рассматривал каждую звезду и бросал ее обратно в море. Пожилой мужчина наблюдал за ним какое-то время, а затем спросил, зачем мальчик это делает. Мальчик ответил: «Морские звезды умрут, если будут долго лежать на пляже». Мужчина нахмурился и возразил: «Ты видел этот многокилометровый пляж? Тут лежат тысячи морских звезд. Разве твои усилия что-то решают?»

Мальчик посмотрел на звезду в своей руке. Не колеблясь, он бросил ее в море и наблюдал, как спасительные волны уносят ее с собой. Не глядя на мужчину, он ответил ему: «Для одной звезды это вопрос жизни или смерти»[77].

[1]Sheeran, P., и др. (2016). The Impact of Changing Attitudes, Norms, and Self-Efficacy on Intentions and Behavior: A Meta-Analysis. *Health Psychology*, 35, 1178–1188.

[2]Allers, R. (1963/2008). *Abnorme Welten. Ein phänomenologischer Versuch zur Psychiatrie*. Изд., коммент., введ. A. Batthyany. Weinheim/Basel: Beltz, 155.

[3]Keysar, B., Lin, S., & Barr, D. J. (2003). Limits on Theory of Mind Use in Adults. *Cognition*, 89 (1), 25–41.

[4]Wilson, T. (2002). *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious*. Harvard: Harvard University Press.

[5]Обзор исследования см. гл. 1 в: Batthyany, A., Guttmann, D. (2005). *Empirical Research in Logotherapy and Meaning-Oriented Psychotherapy*. Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Theisen.

[6]Frankl, V. E. (1949). Aus der Krankengeschichte des Zeitgeistes. *Wiener Universitäts-Zeitung*. I/7. (Из истории болезни духа времени. Газета Венского университета.)

[7]Гл. 1 и 2 в: Batthyany, A., Guttmann, D. (2006). *Empirical Research in Logotherapy and Meaning-Oriented Psychotherapy*. Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Theisen.

[8]Frankl, V. E. (1975). *Das Buch als Therapeutikum*. Vortrag. Wiener Buchwoche. Wien, Hofburg 1975. (Книга как терапия. Доклад. Книжная неделя в Вене.)

[9]Kruglanski, A. W., и др. (2014). The Psychology of Radicalization and Deradicalization: How Significance Quest impacts Violent Extremism. *Political Psychology*, 35 (S1), 69–93.

[10]Dugas, M., & Kruglanski, A. W. (2014). The Quest for Significance Model of Radicalization. *Behavioral Sciences & the Law*, 32 (3), 423–439.

[11]Гл. 1 и 2 в: Batthyany, A., Guttmann, D. (2006). *Empirical Research in Logotherapy and Meaning-Oriented Psychotherapy*. Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Theisen.

[12]Frankl, V. E. (1993). *Theorie und Therapie der Neurosen. Einführung in die Logotherapie und Existenzanalyse*. München: Reinhard bei UTB, 146.

[13]Freud, S. (1937). Письмо принцессе Марии Бонапарт, 13.8.1937. В: Freud, S. (1960). *Письма 1873–1939*. Изд. E. u. L. Freud. Frankfurt: S. Fischer, 429.

[14]Eissler, K. (1955). *The Psychiatrist and the Dying Patient*. New York: International Universities Press, S. 190 f. (в переводе Edith Weißkopf-Joelson).

[15]Frankl, V. E. (1981). *Die Sinnfrage in der Psychotherapie*. Предисловие Franz Kreuzer. München: Serie Piper 214, 34 f. (Вопрос о смысле в психотерапии.)

[16]Frankl, V. E. (1997). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. (Человек перед вопросом о смысле.) München: Piper, S. 234.

[17]Frankl, V. E. (1996). *Logotherapie und Existenzanalyse*. (Логотерапия и экзистенциальный анализ). Лекция 16 октября 1996 в Университете больницы Südgarten, Университетская клиника психиатрии в Вене. Конспект А. Баттиани.

[18]Fromm, E. (1968). Der geistige Zustand Amerikas, в: *Собрание сочинений Эриха Фромма, том XI*. Изд. R. Funk. München: DVA, 398.

[19]Scheler, M. (1957). *Посмертно опубликованные труды, том 1: Zur Ethik und Erkenntnislehre. (*К этике и теории познания.*)* Изд. M. Scheler. Bern und München: Francke-Verlag, 44.

[20]Neimeyer, R. A., & Chapman, K. M. (1981). Self/ideal Discrepancy and Fear of Death: The Test of an Existential Hypothesis. *OMEGA-Journal of Death and Dying,* 11 (3), 233–240.

[21]Kleiner, M. S. (2000). *Im Bann von Endlichkeit und Einsamkeit? Der Tod in der Existenzphilosophie und der Moderne*. Essen: Die blaue Eule. (В плену бренности и одиночества? Смерть в экзистенциальной философии и современности.)

[22]Tomer, A., Eliason, G. T., & Wong, P. T. P. (Eds.). (2008). *Existential and Spiritual Issues in Death Attitudes*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.

[23]Lukas, E. (1994). *Alles fügt sich und erfüllt sich. Sinnfindung im Alter.* Stuttgart: Quell, 84. (Всё налаживается и исполняется. Вопросы смысла в пожилом возрасте.)

[24]Seneca, L. A. *Письма Луцилию*. Dietzingen: Reclam, S. 5 f. Перевод на русский с: http://www.lib.ru/POEEAST/SENEKA.

[25]Frankl, V. E. (2010). *Logotherapie und Existenzanalyse*. Texte aus sechs Jahrzehnten. Weinheim: Beltz, 22 f. (Логотерапия и экзистенциальный анализ. Статьи и лекции.) Перевод на русский с: https://fictionbook.ru/author/viktor_frankl.

[26]Frankl, V. E. (1949). Aus der Krankengeschichte des Zeitgeistes. *Wiener Universitäts-Zeitung.* I/7. (Из истории болезни духа времени. Газета Венского университета.)

[27]Frankl, V. E. (1946). Leben wir provisorisch? Nein: jeder ist aufgerufen! *Welt am Montag* 11, 29. 4. 1946. (Мы живем лишь одним днем? Нет: перед каждым стоит задача!)

[28]Batthyany, A., & Shtukareva, S. (2016). *Pathology of the Zeitgeist across Europe and Russia: The 21st Century.* Research Paper 22. Moscow: Moscow Institute of Psychoanalysis.

[29]Allers, R. (1963/2008). *Abnorme Welten. Ein phönomenologischer Versuch zur Psychiatrie*. Изд., коммент., введ. A. Batthyany. Weinheim/Basel: Beltz, 143. (Искаженные миры. Феноменологический подход к психиатрии.)

[30]Frick, J. (2001). *Die Droge Verwöhnung. Beispiele, Folgen, Alternativen*. Bern: Huber. (Баловство как наркотик. Примеры, последствия, альтернативы.)

[31]Minnis, H., Marwick, H., Arthur, J., & McLaughlin, A. (2006). Reactive attachment disorder — a theoretical model beyond attachment. *European Child & Adolescent Psychiatry,* 15 (6), 336–342.

[32]Bühler, C. (1933). *Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem*. Leipzig: Hirzel. (Жизненный путь человека как проблема психологии.)

[33]Pronin, E., Lin, D. Y., & Ross, L. (2002). The bias blind spot: Perceptions of bias in self versus others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28 (3), 369–381.

[34]Frankl, V. E. (2006). *Psychologie des Konzentrationslagers. Synchronisation in Birkenwald. Und ausgewählte Texte 1945–1993*. (Психология концентрационного лагеря. Синхронизация в Биркенвальде. Избранные тексты 1945–1993.) Собрание сочинений, том 2; изд. A. Batthyany, K. Biller und E. Fizzotti. Wien: Böhlau, 56.

[35]Bushman, B. J., Baumeister, R. F., & Stack, A. D. (1999). Catharsis, Aggression, and Persuasive Influence: Self-Fulfilling or Self-Defeating Prophecies? *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (3), 367–376.

[36]Oliver, J. E. (1993). Intergenerational Transmission of Child Abuse: Rates, Research and Clinical Implications. *American Journal of Psychiatry* 150: 1315–24.

[37]Muller, R. T., Hunter, J. E., Stollak, G. (1995). The Intergenerational Transmission of Corporal Punishment: A Comparison of Social Learning and Temperament Models. *Child Abuse and Neglect*; 19: 1323–35.

[38]Frankl, V. E. (1933). Wirtschaftskrise und Seelenleben vom Standpunkt des Jugendberaters. (Экономический кризис и вопросы о душе с точки зрения терапевта, работающего с молодежью.) *Sozialärztliche Rundschau*. 4: 43–46.

[39]Lukas, E. (2006). *Auf dass es Dir wohl ergehe. Lebenskunst fürs ganze Jahr*. München: Kösel, 13. (Пусть у тебя всё будет хорошо. Искусство жизни на весь год.)

[40]Frankl, Viktor E. (2005). *...trotzdem Ja zum Leben sagen*. München: dtv, 97. Издание на русском: «Сказать жизни Да». Москва: Альпина нон-фикшн, 2018.

[41]Lukas, E. (2008). *Den ersten Schritt tun*. München: Kösel, 44 ff. (Сделать первый шаг.)

[42]Frankl, V. E. (2010). *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten*. Weinheim: Beltz, S. 180 f. В русском издании: Логотерапия и экзистенциальный анализ. Статьи и лекции. Москва: Альпина нон-фикшн, 2016.

[43]Hambrick, D. Z., & Tucker-Drob, E. M. (2015). The Genetics of Music Accomplishment: Evidence for Gene-Environment Correlation and Interaction. *Psychonomic Bulletin & Review*, 22 (1), 112–120.

[44]Stillman, T. F., и др. (2010). Personal Philosophy and Achievement: Belief in Free Will predicts Better Job Performance. *Social Psychological and Personality Science*, 1 (1), 43–50.

[45]Vohs, K. D., & Schooler, J. W. (2008). The Value of Believing in Free Will: Encouraging a Belief in Determinism increases Cheating. *Psychological Science*, 19 (1), 49–54.

[46]Vohs, K. D., & Schooler, J. W. (2008). The Value of Believing in Free Will: Encouraging a Belief in Determinism increases Cheating. *Psychological Science*, 19 (1), 49–54.

[47]Baumeister, R. F., Masicampo, E. J., & DeWall, C. N. (2009). Prosocial Benefits of Feeling Free: Disbelief in Free Will increases Aggression and reduces Helpfulness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35 (2), 260–268.

[48]MacKenzie, M. J., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). You didn't have to do that: Belief in Free Will promotes Gratitude. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40 (11), 1423–1434.

[49]Cohen, D. (1952). Expectation Effects on Dream Structure and Content in Freudian Psychoanalysis, Adlerian Individual Psychology, and Jungian Analytical Psychology. *Modern Thought*, 1 (2), 151–159.

[50]Ehrenwald, J. (1957). Doctrinal Compliance in Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 11:2, 359–379.

[51]Mesoudi, A. (2011). *Cultural Evolution: How Darwinian Theory can explain Human Culture and synthesize the Social Sciences*. Chicago: University of Chicago Press.

[52]Nelson, R. R., & Winter, S. G. (2009). *An Evolutionary Theory of Economic Change*. Harvard: Harvard University Press.

[53]Batson, C. D. (1987). Prosocial Motivation: Is it ever truly altruistic? *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 65–122.

[54]Frankl, V. E. (1996). *Logotherapie und Existenzanalyse*. (Логотерапия и экзистен-

циальный анализ). Лекция 16 октября 1996 в Университете больницы Südgarten, Университетская клиника психиатрии в Вене. Конспект А. Баттиани.

[55]Frankl, V. E. (2010). *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten*. Weinheim: Beltz, S. 97. В русском издании: Логотерапия и экзистенциальный анализ. Статьи и лекции. Москва: Альпина нон-фикшн, 2016.

[56]Frankl, V. E. (1997). *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie*. (Воля к смыслу. Избранные доклады по логотерапии). München: Piper, 230 f.

[57]Frankl, V. E. (2008). *Die Psychotherapie in der Praxis. Und Texte zur Angewandten Psychotherapie*. Собрание сочинений, том 3, изд. A. Batthyany, K. Biller und E. Fizzotti. Wien: Böhlau, 72 f. Перевод на русский с: http://svnic.spb.ru/media/13.

[58]Frankl, V. E. (1953). Angst und Zwang. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1 (2), 111–120.

[59]Kim, R. S., Poling, J., & Ascher, L. M. (1991). An introduction to research on the clinical efficacy of paradoxical intention. *Promoting change through paradoxical therapy*, 216–250.

[60]Spaemann, R. (1996). *Personen. Versuche über den Unterschied zwischen ›etwas‹ und ›jemand‹*. Stuttgart: Klett-Cotta, 234.

[61]Allers, R. (1963/2008). *Abnorme Welten. Ein phänomenologischer Versuch zur Psychiatrie. (*Искаженные миры. Феноменологический подход к психиатрии.) Изд., коммент., введ. A. Batthyany. Weinheim/Basel: Beltz, 143.

[62]Frankl, V. E. (2005). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Wien: Deuticke, 187. В русском издании: Доктор и душа. Логотерапия и экзистенциальный анализ. Москва: Альпина нон-фикшн, 2017, с. 178.

[63]Schulte, A. (1940). In ruhelosen Zeiten Ruhe finden: Wie ist das möglich? *Lichtbote*, 2, 3–4. (Найти покой в беспокойное время. Как это возможно?)

[64]Frankl, V. E. (2005). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*, Wien: Deuticke, 149 f. В русском издании: Доктор и душа. Логотерапия и экзистенциальный анализ. Москва: Альпина нон-фикшн, 2017. Перевод по: https://theoryandpractice.ru/posts/15798.

[65]Lukas, E. (1983). *Von der Tiefenpsychologie zur Höhenpsychologie. Logotherapie in der Beratungspraxis*. Freiburg: Herder, S. 298 f. (О глубинной психологии и вершинной психологии.)

[66]Lukas, E. (1999). *In der Trauer lebt die Liebe weiter*. München: Kösel. (Любовь продолжает жить в скорби.)

[67]Там же.

[68]Frankl, V. E. (2005b). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse,* Wien: Deuticke, S. 121. В русском издании: Доктор и душа. Логотерапия и экзистенциальный анализ. Москва: Альпина нон-фикшн, 2017.

[69]Frankl, V. E. (1985). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. (Человек перед вопросом о смысле.) München: Piper, 83 f.

[70]Batthyany, A.; Lewin, R. (2017; готовится к изданию). Paradoxical Effects of Self-Esteem Support Programs. *Logotherapy and Existential Analysis. Proceedings of the Viktor Frankl Institute*. Vol. 2. New York: Springer.

[71]Batthyany, A. (2015). *Paradoxe Effekte von positiven Selbstgesprächen und Selbstwert-Affirmationen: Rebound-Phänomen oder kontrollierter Prozess?* Доклад на 2-й Конференции по философии и психологии: Личность – окружающий мир – ответственность, Frankfurt/Main, Mai 2015.

[72]Lukas, E. (2000). *Rendezvous mit dem Leben.* München: Kösel, 46 f. (Свидание с жизнью.)

[73]Там же.

[74]Shanafelt, T. D. (2009). Enhancing Meaning in Work: A Prescription for Preventing Physician Burnout and promoting Patient-Centered Care. *Journal of the American Medical Association*, 302 (12), 1338–134.

[75]Tei, S., et al. (2015). Sense of Meaning in Work and Risk of Burnout among Medical Professionals. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 69 (2), 123–124.

[76]Frankl, Viktor E. (1998). *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. (Человек страдающий. Антропологические основы психотерапии.) Bern: Huber, 97.

[77]Nach Eisely, Loren (1979). *The Star Thrower*. Dallas: Harvest Books.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Эта работа Александра Баттиани не является простой. Не следует читать ее «по диагонали», потому что здесь требуется мыслить вместе с автором и откликаться на содержание книги. И дело не только в научной и философской актуальности текста, который предъявляет читателю свои требования. Дело в действительно впечатляющей, даже поразительной связи, которую читатель выстраивает с самим собой, собственным смыслом, собственной жизнью и которая не дает ему «отвлечься мыслями». Внезапной проверке подвергается его собственное представление о себе, человеке и мире, и читатель должен спросить себя, сколько заблуждений, сколько правды определяло и будет определять его жизнь. При этом всплывают существенно важные и экзистенциальные вопросы, которые, возможно, он никогда себе не задавал или на которые не нашел ответа, а теперь они становятся удивительно ясными.

Нет, это не «легкое чтиво». Но я не могу представить себе, что кто-то, прочитав эту книгу до конца внимательно и в ясном сознании, пойдет хладнокровно и с безразличием прожигать свою жизнь. Убедительные аргументы из книги помешают это сделать и напомнят человеку, что мир его ждет, ждет его крошечного, но очень важного участия, чтобы стать чуть светлее и лучше для всех. Я не могу представить, что кто-то, в ком отзовутся слова автора, откажется внести в это свой вклад.

Элизабет Лукас, апрель 2017

Профессор доктор Александр Баттиани (род. 1971) является директором Института Виктора Франкла в Вене, преподает теоретические основы когнитивной науки в Университете Вены, а также логотерапию и экзистенциальный анализ в Венской университетской клинике психиатрии. Он руководит кафедрой философии и психологии им. Виктора Франкла в Лихтенштейне и с 2011 года является приглашенным профессором экзистенциальной психологии в Москве. Баттиани — автор и издатель многочисленных научных публикаций, которые переведены на более чем десять языков, он читает доклады и лекции у себя на родине и за границей. Живет в Вене.

СОДЕРЖАНИЕ

Научное издание
Серия «Логотерапия и экзистенциальный анализ»

Баттиани Александр

ПРЕОДОЛЕНИЕ БЕЗРАЗЛИЧИЯ.
НАХОЖДЕНИЕ СМЫСЛА ВО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

Литературный редактор – *С. Обухова*
Редактор – *О. В. Наумова*
Верстка – *В. В. Мефоденко*

Издательство «Когито-Центр»
129366, Москва, ул. Ярославская, д. 13, к. 1
Тел.: +7 (495) 540-57-27
E-mail: cogito@bk.ru
www.cogito-shop.com

Сдано в набор 22.11.19. Подписано в печать 10.12.19
Формат 84×100/32. Бумага офсетная. Печать офсетная
Гарнитура PetersburgC. Усл. печ. л. 8,7. Уч.-изд. л. 7,3
Тираж 1000 экз. Заказ 6798
Отпечатано в ПАО «Т8 Издательские Технологии»
109316, г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42, корп. 5, ком. 6